پاکستانی ٹرادیشنل فوڈز

ڈالڈا کا

ڈالڈا بیسٹ ٹھوا اولے

انیورسری اسپیشل

کک بک

ساتھ پائیں ڈالڈا منی کک بک کا تحفہ بالکل فری

مارچ 2016

دالڈا
کا دسترخوان

اپنیورسری اسپیشل
نامور خواتین سے گفتگو

یوم خواتین
بت کاون سازی کے آئینے میں

پربتوں کو چھولیں
ان کی برف پوش چوٹیاں

افغانی مسلم پلاؤ
خوش ذائقہ ڈش

*Overall better stain removal vs. leading premium detergent

Introducing

Bar-B-Que

Chicken Spread

Young's

YoungsFood

Del Monte
Quality

FRESHLY PICKED OLIVES.

Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)

BAKE PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ۔۔۔

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

ایلوویری اسپیشل

کالز صحت و غزلہ

بیکنگ کارنر

رخ زیبا

صحت عامہ

گھرداری

تعلق خاطر

میرے بچپن کے دن

مستقل

مستقل سلسلے

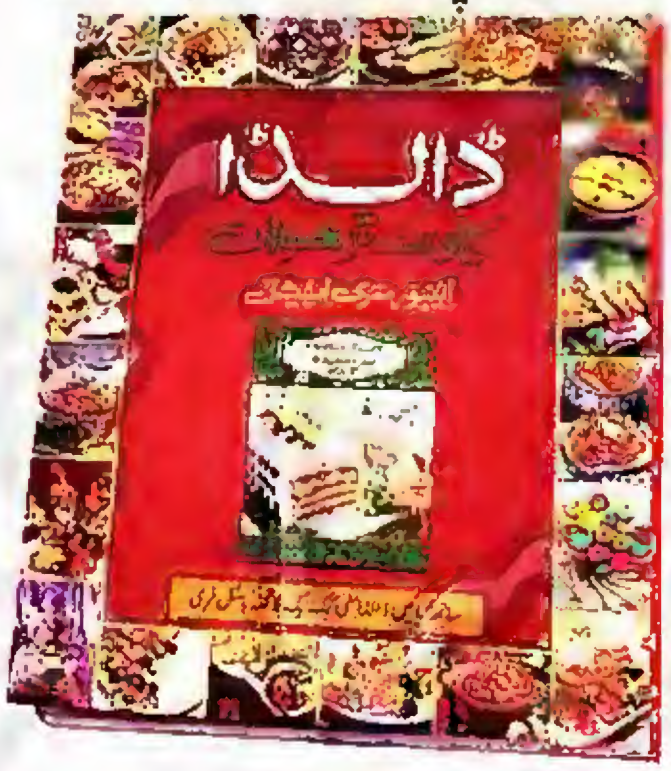
سیر و سیاحت

کا دسترخوان

ریسپیز

اداریہ

قیمت 170 روپے شمارہ نمبر 61، مارچ 2016



سرورق اینیورسری اسپیشل

معزز قارئین!

السلام علیکم

پاکستان ہماری عزیز از جان مملکت ہے جس نے ہمیں علاقائی شناخت دے کر عزت و وقار بخشا۔ لاکھوں مسلمان تقسیم کے وقت عہدے، جائیدادیں، مال و دولت اور رفاقتیں چھوڑ کے پاکستان آئے تاکہ یہاں آن بان سے زندہ رہ سکیں۔

اس ملک خداداد کی تاریخی قرارداد 23 مارچ کو منظور ہوئی یوں 14 اگست تک انتظامی معاملات طے کرتے ہوئے ہمیں پاکستان کی صورت میں جائے امان مل گئی۔ اب ہمیں اس کی حفاظت بھی کرنی ہے اور اس ایٹمی طاقت کو اعتدال پسند روشن خیال مملکت کے قالب میں بھی ڈھالنا ہے۔ تحریک پاکستان ہمارے ہی عزم سے چلی تھی۔ پاکستان کا قیام ہماری پر جوش شرکت کا نتیجہ تھا اور اب پاکستان کا استحکام بھی ہم سب کی ہمتوں اور کوششوں سے ہوگا۔ اس کڑی ذمہ داری کے ساتھ ہم ڈالڈا کا دسترخوان کے پلیٹ فارم سے خصوصی شمارہ شائع کر رہے ہیں جو بلاشبہ ہمارا اینیورسری اسپیشل بھی ہے اور حسن اتفاق سے مارچ ہی کی 8 تاریخ خواتین کے عالمی دن کی مناسبت رکھتی ہے۔ ان تینوں موضوعاتی حوالوں کے ساتھ اینیورسری اسپیشل پیش خدمت ہے۔ اس میں لذت کام و دہن کے سلسلے دراز ہیں تو خواتین کے احترام، انصاف اور مساوات کے لئے کچھ فکر انگیز مواد بھی ہے۔ صفحات پلٹیے اور پڑھ کر بتائیے کہ ہم اپنی کاوش میں کس حد تک کامیاب ہوئے۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کرنٹ ایشوز اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd، 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی،
بلاک 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای-میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

Dalda ADVISORY SERVICE

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

کچھ تراکیب مونگ کی دال کی بھی بتایئے

ڈالڈا کا دسترخوان کئی الجھنوں سے نجات دلا دیتا ہے۔ مجھے مونگ کی چھلکے والی دال سے متعلق کچھ تراکیب درکار ہیں۔ امید ہے کہ آپ دالیں اور سبزیوں سے متعلق مزید مضامین اور تراکیب شامل اشاعت کریں گے۔ ثنا نثار ... کراچی

جنوری 2016ء کے شمارے کی ریسپیز کمال کی تھیں

میں ڈالڈا کا دسترخوان ایک عرصے سے پڑھ رہا ہوں اور متعدد بار ڈالڈا ایڈوائزری سروس سے فون کے ذریعے رابطے میں رہا ہوں۔ مجھے جنوری 2016ء کا شمارہ بے حد پسند آیا۔ تمام ریسپیز بہت عمدہ ہیں۔ کوکنگ اور گھرداری کے پیس والے صفحات میں بے حد توجہ اور تفصیل سے جوابات دیئے جاتے ہیں، پھر ان کے بعد کسی اور سے پوچھنے یا تصدیق کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ امید ہے کہ یہی معیار آپ ہمیشہ برقرار رکھیں گے۔ عاطف ... کراچی

فہرست کے صفحات متاثر کن ہیں

چند ماہ پہلے بازار سے ڈالڈا کا دسترخوان خریدا۔ اشتہاروں کے مراحل سے گزر کر جوں ہی فہرست کے صفحات پر نظر پڑی۔ یہ رسالہ بہت ہی مختلف لگا۔ پتا چلا کہ ایک پکوان کا رسالہ خالصتاً کیسا ہونا ہے یا کیسا ہونا چاہئے۔ نہ زری ماڈل صفحات پر رنگا رنگ مصالحوں کو زینت بنتے دیکھ کر بہت اچھا تاثر ملا۔ اب میں فروری 2016ء کے رسالے کے صفحات پلٹ رہی ہوں۔ ادارے میں اپنائیت کا احساس مل رہا ہے۔ جشن بہاراں اور ویلنٹائن ڈے تہوار کی وجہ سے میٹھے تہوار کی بات اچھی لگی۔ چاکلیٹ بیس بھی پسند ہے تو پتا چلا کہ آپ کی ٹیم نے تحقیق بڑھانے کا پورا پورا اہتمام کیا ہے۔ کھانوں کی تراکیب کے صفحات تو بے حد پرکشش ہیں۔ نازیہ حسین ... حیدرآباد

پورا رسالہ خوبصورت پیکیج ہے

کھانوں کی تراکیب، صحت عامہ، گھرداری، ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے جوابات، شیف اور شوبز شخصیات کے انٹرویوز، مفرح سنہ، بچوں کی تربیت کے مضامین، رنگ زیبا کے مضامین، باغبانی، دستکاری اور ریستوران ریویو یا الغرض آپ کا تو پورا پیکیج نہایت شاندار ہے کس کی تعریف کی جائے اور کسے چھوڑا جائے چھوٹے بڑے سب کے لائق ہے۔ عالیہ منیر ... کوئٹہ

ادا کارہ کا انٹرویو بھرپور تھا

سنبل میری پسندیدہ اداکارہ ہیں اور سرورق پر ان کی تصویر دیکھ کر رسالہ خریدا۔ بے شک تھوڑا مہنگی قیمت رسالہ ہے مگر ماننے کی بات تو یہ ہے کہ دیگر رسالوں کے مقابلے میں رکھا نہایت منفرد نظر آتا ہے۔ مضامین کے انتخاب کے بھی کیا کہنے۔ آپ نے شال، رنگ دار ہام، چاکلیٹ، لہسن، سرکہ، مٹھی بھر چاول، شیف کا انٹرویو اور پانی پینے کی عادت یعنی میں کس کس کا ذکر کروں پورا ایڈیشن خوب ہے۔ نائلہ نسیم ... لاہور

برلن کی یاد تازہ کر دی

پچھلے برس میں نے چند روز برلن میں قیام کیا تھا اور متعدد مقامات دیکھنے کا اتفاق ہوا تھا۔ آج ڈالڈا کا دسترخوان نے مجھے برلن کی یاد دلا دی۔ پاکستانی قارئین کے لئے یہ مختصر سا جائزہ بھی بھرپور تاثر لئے ہوا تھا۔ تصاویر اور تحریر دونوں عمدہ ہیں۔ عنایہ زیب ... رحیم یار خان

ہرا بھرا سرورق پسند آیا

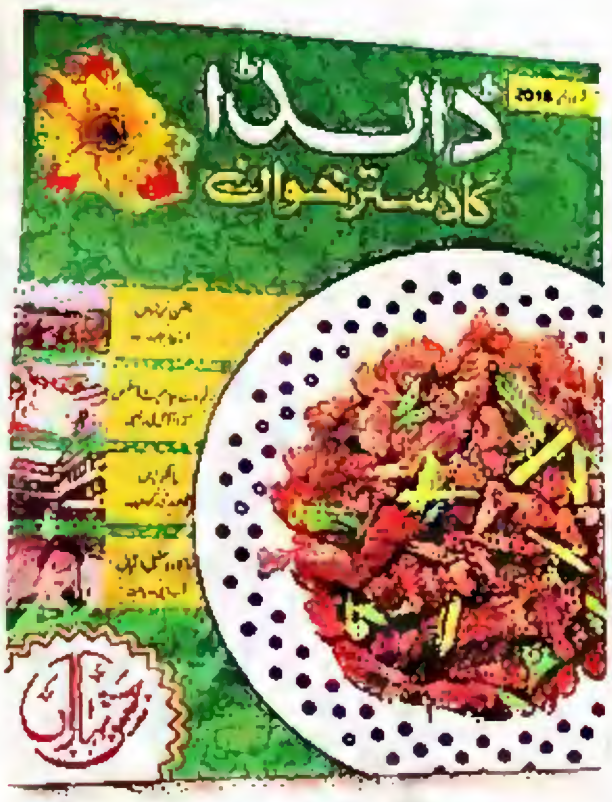
یہ شمارہ اپنے سرورق کی وجہ سے مختلف ہے ایک تو جشن بہاراں کا خصوصی شمارہ دوسرے زرد پھول سے سجا اور پھر پلیٹر کے پوا کا ڈانس، یہ سب پرکشش تاثر دے رہے ہیں۔ مضامین اور انٹرویوز بھی خوب ہیں اور ریسپیز تو خیر ہوتی ہی ہیں خاندانی مثلاً لہسن فرائیڈ چکن ونگز اور دہائت پائے اچھی تصاویر اور آسان تراکیب کے باعث مدتوں یاد رہیں گی۔ روبینہ انصر ... بدین

گھرداری کے مضامین خوب رہے

گھرداری کے سلسلے پر آپ کی خصوصی توجہ دیکھ کر دل باغ باغ ہو گیا۔ آپ نے ہیلدی پکانے کے طریقوں سے لے کر مکان کو گھر بنانے، اسے سجانے، مرکے کے بوہروں اور مٹھی بھر چاول لے کر گھرداری میں ہاتھ بٹا دیا۔ ہالکونوں پر مدوسی تحریر اور رہائشی تصاویر بہت خوب لگ رہی ہیں۔ آج بھی شہروں کے اندرونی علاقوں میں ایسے کئی مکان اور عمارتیں نظر آتی ہیں اور ہمارا اور شدت کی ارتقی گرد میں بھی اپنی شناخت قائم رکھے ہوئے ہے۔ عائشہ شفیع ... ملتان

ہار سنگار ہمیں بھی بتایئے

باغبانی میرا مشغلہ ہے اس لئے میں آپ کے رسالے میں باغبانی سے متعلق



مضمون پہلے دیکھ لیتی ہوں۔ پچھلے شماروں میں فنکار جاوید احمد نے رنگیلی اور خشک کھاوے متعلق معلومات دی تھیں۔ اس کے علاوہ آپ شفائی خصوصیات والے پھولوں کا تذکرہ بھی کیا کرتی ہیں مگر اس بار ہار سنگار سے متعلق طبی اور نباتاتی خواص شائع کئے گئے ہیں بڑا اچھا لگا اس پھول کے فوائد پڑھ کر، اب آپ کی ذمہ داری ہو گئی ہے کہ ریگر پھولوں اور جڑی بوٹیوں پر بھی ایسے مضامین شائع کریں گی۔ حمیرہ رفیق ... فیصل آباد

صحت عامہ کے مضامین معلوماتی رہے

ہمیشہ کی طرح اس ماہ بھی ڈالڈا کا دسترخوان اپنے مضامین کی معلومات، تنوع اور تصاویر کی وجہ سے قابل ذکر ہو گیا ہے۔ اس بار آپ کا اداریہ بھی خوب ہے۔ واقعی ماریت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا رکھے ہیں۔ انہیں گرد آلود کر دیا ہے۔ ایسے میں ناپید ہونے والی محبت کا ذکر ڈالڈا ہی تہذیب سے کرتا ہے۔ ماہ نور ... لاہور

میرے بچپن کے دن، منفرد سلسلہ

اس سلسلے میں وہ مضامین جن میں بچے کا تجسس قتل نہ کیجئے اور کمسن بچوں کو آنچ پیدا نہ دیں، شائع کئے گئے ہیں اور دونوں بہترین انتخاب ہیں۔ یہ نوعمر بچوں اور پرائمری کے درجے کے بچوں کے اساتذہ کے لئے اہمیت رکھنے والے مضامین ہیں۔ واقعی ہمارا سب سے قیمتی اثاثہ ہمارے بچے ہیں اور بچوں کا قیمتی اثاثہ ان کا تجسس ہے اور اس اثاثے کو محفوظ کرنے اور اسے ترقی دینے میں ڈالڈا کا دسترخوان بھی نمایاں کردار ادا کر رہا ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا! [illegible] ... اسلام آباد

''ضروری بات''

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور پیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

سالگرہ مبارک

ڈالڈا کا دسترخوان نئے دیس برس کا خوش آنند آغاز

ڈالڈا کا دسترخوان آج اپنی عمر کا ایک اور سال مکمل کر چکا ہے۔ کہنے کو وقت پر لگا کے اڑ جاتا ہے اسی کی بات معلوم ہوتی ہے جب ہم پہلے شمارے کی ترتیب و تزئین کر رہے تھے۔ ڈالڈا کی ٹیم نے اپنے قارئین، اداکاروں اور مشہور ایکٹروں کے ساتھ ایک تعلق خاص قائم رکھنے کی روایت کا آغاز خوش کر کیا۔ بہت قلیل عرصے میں ہم نے کوشش کی کہ اس رشتے کی پاکیزگی، بلند قدروں اور خوبصورتیوں کو بہترین طریقے سے نبھائیں۔ ہنوز مگر ہم ایک لمبے سفر کا آغاز ہی سمجھتے ہیں۔ آج سالگرہ کی محفل میں ایک اور ذمہ داری یہ ہے کہ ہم آپ سے [illegible] شوق کی کمی حد تک تشفی کر سکتے ہیں۔ [illegible] ایک [illegible] صحافی، ماہر بین حسن اور تھیٹر کے فنکاروں سے ہم نے پوچھا:

"آپ کیسے [illegible] ڈالڈا کا دسترخوان کی قارئین ہیں؟"

"[illegible] کا پیغام [illegible]"

"[illegible] میگزین میں کیا کمی محسوس کرتی ہیں؟"

"سالگرہ [illegible] کا پیغام دیں تو کیا ہو؟"

ثنا بخاری (اداکارہ)

1- "پہلے تو میں نے صرف اس کا نام ہی سنا تھا مگر ایک بار ایڈیٹر نے مجھ سے انٹرویو کے لیے وقت مانگا۔ وہ اپنے ساتھ دو مختلف ایڈیشنوں کے رسالے لائیں تھیں جنہیں میں نے ایک ہی رات میں پڑھ لیا اور اپنی پکانے والی سے کہا کہ اس کی ریسپیز سے کھانے بنایا کرو۔ میرا خیال ہے کہ اس سے زیادہ قربت اور انسیت شاید انسانوں سے نہ ہو پائے"۔

2- "میرا تعلق حسن و صحت سے ہے تو میرے پسندیدہ موضوعات بھی صحت عامہ اور ڈاکٹرز کے انٹرویوز ہیں۔ میں نے انہیں توجہ سے پڑھا ہے اور آپ کی فراہم کردہ معلومات سو فیصدی درست بھی جا سکتی ہیں"۔

3- "مجھے تو اس میں کوئی کمی محسوس نہیں ہوتی"۔

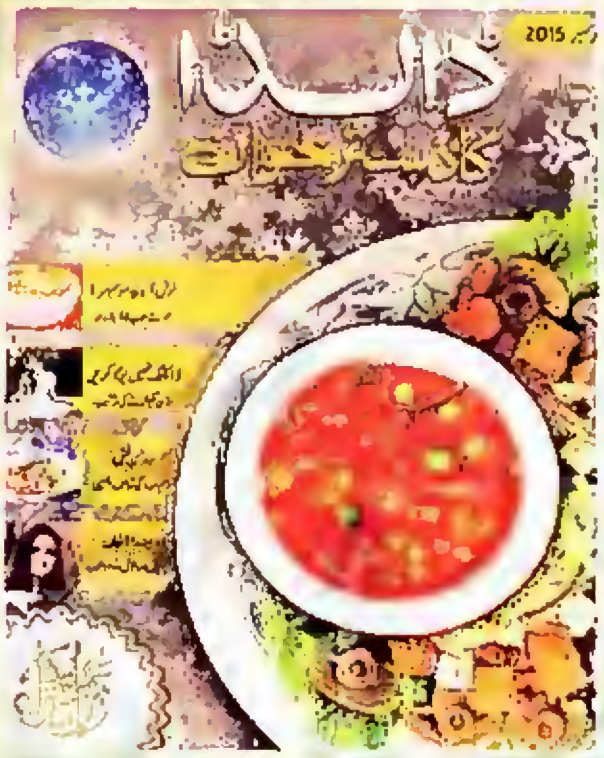
4- "مجھے مئی 2015 کا ڈالڈا کے اسپیشل بہت بھرپور لگا"۔

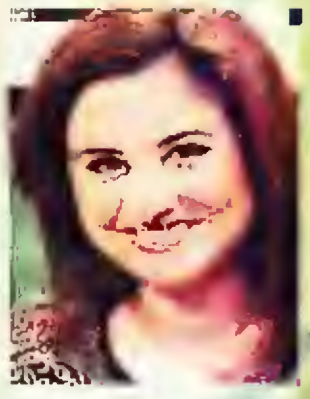
ثنا سرفراز (ماڈل و اداکارہ)

1- "مجھے تو وقت ہی نہیں ملتا کہ کبھی کھانا پکاؤں لیکن آپ کے رسالے میں شائع ہونے والی ریسپیز کی تصاویر دیکھ کر دل للچا جاتا ہے۔ میری امی نے آپ کے ایک شمارے سے ہیف مشروم آملیٹ بنا کر سرپرائز دیا تھا۔ میرے پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ "یہ وہی سی فوڈ اسپیشل ہے جس میں تمہارا انٹرویو شائع ہوا ہے۔ میں اسے خرید لائی تھی کہ میری بیٹی کی تصویر سرورق پر چھپی ہے تو ضرور کچھ نہ کچھ اندر بھی لکھا ہوگا"۔

2: "امی تو ہر مضمون اور ہر ریسپی کی تعریف کرتی ہیں اور مجھے سرسری اردو آتی ہے"۔

3- "مجھے سی فوڈ اسپیشل 2015 کا میگزین اچھا لگا۔ ٹائٹل کی تصویر بہت عمدہ ہے"۔



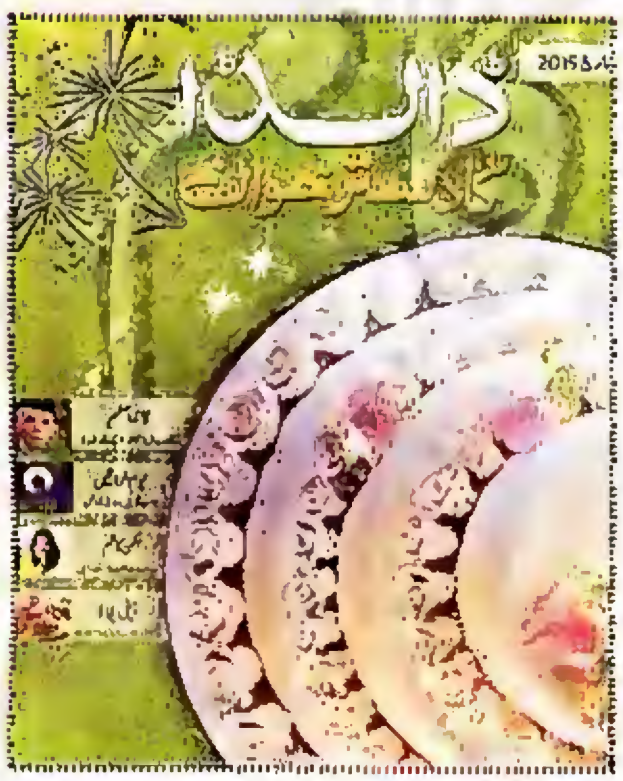


آمنہ خان (شیف)

1. "مصروفیت کے باعث ہر ماہ کا شمارہ تو نہیں دیکھ پاتی لیکن میری دوستوں کے حلقے میں 2013ء اور 2015ء کے چند شمارے زیر بحث آئے تھے جن میں آپ نے ابھرتی ہوئی شیفز کے انٹرویوز کئے تھے۔ ایک آدھ میں میرا انٹرویو بھی تھا۔ آپ لوگ بہت Caring ہیں، میں کہیں بھی ہوں مجھے ڈھونڈ نکالتی ہیں"۔

2. "میں آپ کی فرمائش پر ضرور کوئی نہ کوئی آرٹیکل لکھوں گی کیونکہ ڈالڈا کا دسترخوان ایک جینوئن اور بھرپور پرچہ ہے"۔

"جب سے آپ نے سرورق کا اسٹائل تبدیل کیا ہے۔ یہ انداز مجھے بہت اچھا لگتا ہے اسے جاری رکھئے مگر کبھی کبھار پرانے اسٹائل سے بھی ٹائٹل دیا کیجئے۔ یہ میری رائے ہے جو غلط بھی ہو سکتی ہے۔ ادارے کے لئے Good Wishes ہیں"۔



فرحانہ ہاشمی (شیف اور قلمکار)

1. "تقریباً 11 سال سے اس رسالہ کی ریڈر ہوں۔ کوکنگ کا شوق تھا مختلف ڈشز بنانے کو دل کرتا تھا۔ یہ رسالہ ذرا مختلف نہ کہیں دیتا تھا۔ مزہ آتا تھا پڑھنے میں۔ اچھی بات یہ ہے کہ مقابلے ہوتے تھے، میں نے 2007ء میں جون کے مہینے میں بریانی کی ریسپی پر پرائز بھی جیتا تھا۔ بس اسی لئے اچھا لگا کہ ممبرز کو شامل رکھتے ہیں ہر چیز میں"۔

2. "ظاہری بات ہے میں نے جس رسالے میں اپنی ریسپی چھپی دیکھی تو وہی اچھا لگا کہ میری بھی ریسپی چھپ سکتی ہے، میری پہلی کامیابی یہی تھی"۔

3. "میں بحیثیت شیف چاہتی ہوں کہ ہم زیادہ کھانے پر ہی توجہ دیں اور مقابلے زیادہ سے زیادہ ہوں"۔

3. "یہ ایک اچھا سلسلہ ہے، میں نے خود ریسٹورنٹ ریویو پر آرٹیکل لکھا، ہر شہر میں منفرد ریسٹورنٹ ہوتے ہیں کچھ خاص کھانے ہوتے ہیں اچھا لگا کہ لوگوں کا تعارف کرایا گیا۔ اسی بہانے لوگ کسی اور شہر یا علاقے کی انفارمیشن لیتے ہیں"۔

4. "کمی بہت زیادہ محسوس کرتی ہوں کہ اسلام آباد میں بہت کم ایسی چیزیں ہوتی ہیں جیسی کراچی میں ایکسٹینز ہوتی ہیں، فوڈ کے حوالے سے میں چاہتی ہوں کہ کم ہی سہی مگر اس شہر کی کوئی ایکسٹینز تو رسالے میں نظر آئے"۔

5. "جی ہاں! بالکل فرق ہے اس لئے مختلف لگتا ہے اس میگزین میں اپنا پن محسوس ہوتا ہے۔ عادت ہو گئی ہے اس کو پڑھنے کی۔ اس رسالے نے دن بدن ترقی کی ہے اور اپنی رائے دینے کا سب کو موقع ملتا ہے"۔

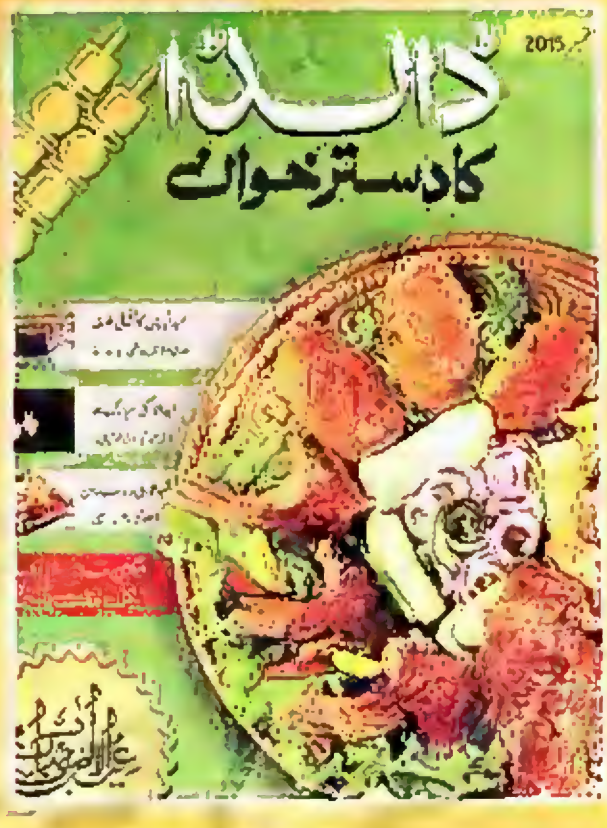
مشی خان (میزبان اور اداکارہ)

1۔ "کھانے پکانے سے متعلق رسالے گھر میں کبھی کبھی ہی آتے ہیں مگر جب آتے ہیں تو ان کی ورکشاپ سی بن جاتی ہے۔ ہم سب سے پہلے ریسپیز پر نظر دوڑاتے ہیں۔ ایڈیٹر کی ملازمت میں بھانت بھانت کی بولیاں اور قسم قسم کے کھانے دیکھنے، سننے اور کھانے کو ملے اس لئے نئی چیز پر فوراً جھپٹ جاتا ہے۔ آپ کے ادارے کے ساتھ برسوں سے وابستگی رہی، کبھی ہم آپ کی ٹیم کے ساتھ کوکنگ شوز کرتے تھے، بہت اچھا دور تھا وہ"۔

2۔ "Content اچھا ہی ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ ہر ہر نوعیت کے مضامین اس میں شامل ہوتے۔ تخصیص نظر آتی ہے"۔

3۔ "مجھے علم نہیں کہ اور اس میں کیا ہونا چاہئے۔ ریسٹورنٹ کے بارے میں بھی ایک مضمون شامل ہوتا ہے مگر دعاؤں وغیرہ کا ذکر بھی ہونا چاہئے"۔

4۔ "ہر سرورق جاذب نظر ہوتا ہے مثلاً نیو ایئر والا ٹائٹل بھی اچھا ہے"۔



نجمہ یعقوب خان (ماہر حسن)

"مجھے پچھلی میدوں کے تمام شمارے بہت اچھے لگے، گو کہ آپ نے میرے ڈیزائن پر پارلر کے بجائے میرا نام دیا مگر اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ ڈالڈا کا دسترخوان میرے لئے کل بھی مشعل راہ تھا آج بھی ہے"۔

"ریسپیز سے اپنی کوکنگ بہتر بنانے کا موقع ملتا ہے اور مضامین صحت سے متعلق ہوں یا بیوٹی سے متعلق، پڑھنا اچھا لگتا ہے۔ بات ہے ساری دلچسپی کی۔ چند شماروں میں آپ نے نوجوان دستکاروں اور ہنرمند خواتین کے انٹرویوز اور نصائح شائع کی تھیں وہ سلسلہ دوبارہ شروع کیجئے"۔

8 مارچ... یوم خواتین کے حوالے سے

وہ پہلے انسان ہے پھر عورت!

صرف ایک حق چاہیے اور وہ ہے محبت

[illegible]

عورت کی تصویر کا سب سے زیادہ مسحور کن، بیان اور رنگ شعرا، ادیبوں اور سنجیدہ انداز میں دانشوروں کے ہاں ملتا ہے لیکن مجموعی طور پر جیسے الفاظ عورت کو مکمل طور پر بیان کر سکتے ہیں نہ ہی زرداری ذہنی میں لپٹی تاہید، اس کی صورتی مکمل تصویر کشی کر سکتی ہے۔ معروف ادیبہ بانو قدسیہ نے اپنے ناول راجہ گدھ میں لکھا ہے "شہر میں عورتوں کی تنظیمیں اپنے حقوق مانگتی ہیں صرف ایک حق مانگنا چاہیے اور وہ ہے محبت"

ترقی پسند اور رومان پرور شاعر ساحر لدھیانوی نے لکھا...

اس دور میں جینے کی قیمت یا دار و رسن یا خواری ہے
میں دار و رسن تک جا نہ سکا تم جہد کی حد تک آ نہ سکیں

بحوالہ "آؤ کہ کوئی خواب بنیں"

سیمون دی بوا نے کہا "اگر ہم عورت کے مقدر کو جسمانی، نفسیاتی یا سماجی قوتوں کی جانب سے تعین شدہ اور اٹل مان لیں تو یقیناً اس مسئلے کی کوئی اہمیت باقی نہیں رہ جائے گی۔

نقوش نسواں کی حامی آواز یہ کہتی ہیں کہ یہ دنیا ابھی تک مردوں کی ہے اور سیمون دی بوا جس امر کو محسوس کرتے ہوئے احتجاج کرتی ہیں وہ یہ ہے کہ "آخر عورت ہونے کی حقیقت ہماری زندگیوں پر اثر انداز کیوں ہو؟" یعنی عورت کے درجے سے بلند تر ایک درجہ انسان کا ہے اور اسی درجے کو اس دنیا کے فکر و عمل میں رائج کرنا ہی ان کا مطمح نظر ہے۔

کشور ناہید نے اپنی تصنیف "عورت خواب اور خاک کے درمیان" میں لکھا کہ "مشرق اور خاص کر برصغیر میں عورت کی آزادی کی تحریک مغرب کے طالع نہیں بلکہ جاگیرداروں اور آقائیت کی زنجیر سے رہائی کی وہ تحریک ہے کہ جس میں عورت کو بطور فرد تسلیم کیا جائے۔

جہاں تک خواتین کے حقوق کے حوالے سے ریاست، سول سوسائٹی اور خاندان کی جانب سے ضمانت دیئے جانے کا تعلق ہے، آئین میں یہ ضمانت موجود ہے کہ "تمام شہری قانون کے روبرو مساویانہ حیثیت رکھتے ہیں اور مساویانہ قانونی تحفظ کے حقدار ہیں محض جنس کی بنیاد پر کسی شہری کے خلاف امتیازی سلوک روا نہیں رکھا جائے گا" مزید کہ "قومی زندگی کے تمام شعبوں میں خواتین کی شرکت کو یقینی بنانے کے اقدامات کئے جائیں گے۔ ریاست شادی، خاندان اور مال کو تحفظ فراہم کرے گی۔ آئین کی یہ دفعات اس وقت تک بے معنی رہتی ہیں جب تک ان پر عمل نہ کیا جائے۔ اسی طرح عورتوں کے تحفظ کے لئے بنائے گئے قوانین بھی شیلف میں رکھے رہ جاتے ہیں۔ یہی روح فرسا ہمارے معاشرے، فیصلوں اور ترجیحات کو متعین کرتی ہے۔ جہیز پر پابندی اور کم عمری کی شادی کے حوالے سے قوانین کتابوں میں موجود ہیں۔ جب قوانین پر عملدرآمد ہوگا تب ہی ان کی افادیت باقی رہے گی۔ خوش آئند بات یہ ہے کہ حالیہ برسوں میں پارلیمنٹ کی کئی خواتین ارکان نے

عورتوں کے حقوق کے لئے سرگرمی سے کام کیا اور چند مفید قوانین منظور کرائے۔

عالم آبادی کی رو سے دیکھا جائے تو پاکستان میں شرح پیدائش 25.2 فی ہزار اور عام شرح اموات 7.2 فی ہزار ہے۔ گویا سالانہ شرح افزائش آبادی ان دونوں شرحوں کے فرق کے حساب سے 20 ہزار یا 2 فیصد سالانہ ہے۔ آج کی کل آبادی کروڑ آبادی کے تناسب سے یہ اضافہ 36 لاکھ افراد سالانہ کا ہے۔ گویا ہر سال ایک درمیانے سائز کے شہر کا اضافہ ہو رہا ہے۔ بلند شرح پیدائش کا بیشتر بوجھ خواتین کے کندھوں پر ہے اور نومولود بچوں کی بلند شرح اموات بھی اسی وجہ سے ہے۔

خواتین کی آبادی اور معاشی ذمہ داریاں

آج پاکستان کی خواتین کی آبادی انداز اً 48 کروڑ یا اس سے کچھ کم ہے۔ معاشی اعتبار سے مجموعی طور پر بھی آبادی کا ایک تہائی 32.83% محنت اور پیداوار سے منسلک سمجھا جاتا ہے۔ اس میں خواتین کی محنت و مشقت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جس سے وہ اپنے کنبوں کی پیدائش، پرورش، تربیت، تحفظ اور تیمارداری کے فرائض انجام دیتی ہیں۔ اگر وہ ایسے کاموں میں مصروف ہوں جہاں روپے کی شکل میں معاوضہ ملتا ہو تو محض اس صورت میں ان کی محنت معاشی محنت شمار ہوتی ہے ورنہ اسے قومی آمدنی و پیداوار کے تخمینوں میں جگہ نہیں دی جاتی۔

یہ امر بھی قابل غور ہے کہ پاکستان میں جو خواتین معاشی کام انجام دیتی ہیں ان میں سے 70 فیصد گھروں میں رہ کر کام کرتی ہیں، جس کا معاوضہ اور شرائط استحصال سے بھرپور ہیں۔ باقی خواتین جو رسمی شعبوں میں گھر سے باہر کام کرتی ہیں، امتیازی اجرتوں، جنسی طور پر ہراساں کئے جانے اور اعلیٰ اختیاری عہدوں پر اہلیت کے باوجود ترقی نہ دینے کے مسائل درپیش ہیں۔ نجی شعبے میں غیر شادی شدہ عورتوں کو ترجیح دی جاتی ہے کیونکہ ان کی گھریلو ذمہ داریاں کم ہوتی ہیں۔

بڑھاپے کی منزل اور خواتین کے مسائل

بشری اعتبار سے دیکھا جائے تو بڑھاپا ایک ناگزیر منزل عمل ہے جہاں گذشتہ عشروں کی بہ نسبت آج آبادی کی تعداد زیادہ ہو رہی ہے جس کی بڑی وجہ اوسط زندگی کے دورانیے میں اضافہ ہے۔ اس بڑھاپے میں خواتین ساری دنیا میں اکثر مردوں سے بڑی تعداد میں پائی جاتی ہیں۔ پاکستان دنیا کے جس خطے میں واقع ہے وہاں یہ تناسب بڑھاپے کی عمر میں کم ہوتا جاتا ہے مثلاً 1985 کی مردم شماری کے مطابق 60 سے 64 برس کی عمر کے چار لاکھ مرد اور 12 لاکھ عورتیں تھیں۔

65 سے 69 برس کی عمر کے 8.5 لاکھ مرد اور 7 لاکھ عورتیں تھیں مزید بڑی عمر کے افراد جو ستر برس سے زائد تھے۔ ان میں مرد 10 لاکھ اور خواتین کی تعداد 13 لاکھ تھی۔ یہ واضح فرق بھی عورتوں کے کم رتبے کا ثبوت سمجھا جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کی تولیدی عمر میں انہیں صحت و خوراک کے حوالے سے جتنے مسائل، محرومیاں اور امتیازی رویوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس کی وجہ سے ان کی تعداد اور کم ہو جاتی ہے۔

بڑھاپے کی منزل پر عورتوں کے مسائل کسی سے پوشیدہ نہیں۔ اس عمر میں جس توجہ اور علاج و تحفظ کی انہیں ضرورت ہوتی ہے ہمارا خاندان روز بروز اس سے دور ہوتا جا رہا ہے۔ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کے لئے بڑھاپا، معاشی تنگدستی، بیماری اور علاج کی استطاعت نہ ہونے کا نام ہے۔ معاشی خودمختاری کے حوالے سے بڑھاپا ایک بھیانک اور قابل رحم منزل ہوتی ہے جہاں اولاد کی مہربانیوں پر تکیہ کرنا پڑتا ہے۔ عورتوں کے لئے بیوگی کا بوجھ مردوں کی نسبت کہیں زیادہ ہوتا ہے کیونکہ معاشرتی ترجیحات کے مطابق مرد کم عمر عورتوں سے شادیاں کرتے ہیں اس لئے عورتوں کی اکثر طبعی عمر زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ خواتین کی حالت زار بہتر بنانے کے لئے ان کا خود کفیل ہونا بہت ضروری ہے۔

چھوٹے قرضے سے بڑا تحفظ اور غربت مٹاؤ تحریک

اکثر شہروں کی کچی آبادیوں، غیر ترقی یافتہ قصبوں، دیہاتوں میں ناخواندہ، ناعلم لیکن ہنرمند خواتین پائی جاتی ہیں۔ ان کی حالت بہتر بنانے کے لئے چھوٹے اور آسان شرائط پر قرضوں، اکم سپورٹ یا زکوٰۃ جیسے پراگراموں کی بہتر مارکیٹنگ کرنے کی شدید ضرورت ہے۔

غربت مٹاؤ تحریک کاغذی اور فائلوں کی بنیاد پر نہیں بلکہ چھوٹے قرضوں کی تجاویز مکمل کر کے ہی کامیابی کے اہداف پورے کر سکتی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ غریب ترین خاندان ان سے استفادہ نہ کر سکیں۔ اس سلسلے میں مستحق گھرانے کی حقیقی مالی حالت کا اندازہ لگانا اہم ہے تاکہ سیاسی طور پر بااثر افراد ہی مکمل اپنے اوپر دل تک اس پروگرام کو ہضم نہ کر دیں۔

خوش آئندہ مستقبل

پاکستان میں خود اپنی محنت سے معاوضہ حاصل کر کے باعزت زندگی گزارنے کی جدوجہد میں مصروف خواتین کی تعداد میں اضافہ خوش آئند مستقبل کی نوید سنا رہا ہے۔ خواتین کی بڑی تعداد صلاحیتوں کے اظہار کے ساتھ اور کئی دوسرے میدانوں میں کارہائے نمایاں انجام دے رہی ہے مثلاً کمپیوٹر کی دنیا، جیولری اور فیشن، سائنس، تحقیق، فلمسازی اور سوشل میڈیا کے شعبوں میں بھی نظر آنے لگی ہیں جس سے عیاں ہوتا ہے کہ روایتی جکڑ بندیوں کے ساتھ پروفیشنز کے قدیم میدان اب ماضی جیسے مقبول نہیں رہے۔ دنیا بھر میں سرمایہ دارانہ نظام فروغ پا چکا ہے اس لئے خواتین کو آہستہ آہستہ نئے افق سے آشنائی ہو رہی ہے۔

فرق یہ ہے کہ مرد کارکن یا ملازمت پیشہ ہو تو اس کی آمدنی ذاتی سمجھی جاتی ہے لیکن اس پر احسان نہیں جتایا جاتا۔ عورت جب شادی کے بعد بچوں کو رشتے داروں یا ڈے کیئر سینٹرز میں چھوڑ کر ملازمت پر جاتی ہے تو اسے قابل رحم تصور کیا جاتا ہے۔ جذباتی سہارے دیئے جاتے ہیں۔ بہت کم روشن خیال گھرانے ان عورتوں کی اخلاقی امداد اور تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ مردوں کو اطاعت کے بجائے حاکمیت کے درجے پر فائز رکھا جاتا ہے۔

ہمارے گھروں میں کام کرنے والی کتنی ہی ماسیاں ایسی ہیں ہم سے اپنے بدن کے تیل چھپا کے کام کرنے آتی ہیں۔ ہمارے جوٹھے برتن مانجھتی ہیں، ہمارے گھروں کی صفائی ستھرائی کرتی ہیں اور گھر لوٹ کر تلخ رویہ، بیمار، معذور، نشئی اور بددماغ شوہروں کے پاؤں دباتی ہیں اور ان کو سر کا سائیں اور سرتاج کا بدستور درجہ دیتی ہیں اس لئے کہ معاشرہ اور نظام عورت سے لچک پذیری کی توقع کرتا ہے۔

امید و یاس کے دکھوں سے بنی آج کی تصویر نسواں کا ایک اہم رخ وہ بھی ہے کہ جس میں ابھی رنگ بھرنا باقی ہیں یعنی عورت کے وقار اور ذاتی تشخص کو برقرار رکھنا تاکہ اس کے حیاتیاتی، بشریاتی، معاشی وظائف اور ثقافت کی بنیاد پر اس کی باقی انسانوں کے برابر تعظیم و تکریم کی جا سکے۔ ریاست، قوانین اور مذہبی تشریحات کے علمبرداروں کو اس امر پر قائل کرنا بہت ضروری ہے کہ عورت سب سے پہلے انسان ہے اور بعد میں عورت!

یوم خواتین... مثبت قانون سازی کے آئینے میں

انصاف کے لئے پرامید خواتین حکم نامے کی منتظر ہیں

[illegible] آئی ہے ازل سے یہ بیٹی اسی ہستی کے کردار کی [illegible] جو [illegible] کا ایک [illegible] ہے یہی حقوق و فرائض کا توازن ہی معاشرے کو [illegible] کے [illegible] بھلائی دکھاتا ہے [illegible] ہوتے ہیں [illegible] حکایات پیدا ہوتی ہیں۔

پاکستان میں اب بھی چند بنیادی مسائل ایسے ہیں جن سے خواتین متاثر ہوتی ہیں لیکن کہیں کہیں برف پگھلی بھی ہے ایسا نہیں کہ خواتین کو گھروں میں قید کر کے رکھا جائے یا ان پر ظلم کے پہاڑ توڑے جا رہے ہیں۔ وقت بدل رہا ہے۔ خواتین اب زندگی کے ہر شعبے میں نظر آتی ہیں وہ اب ڈاکٹر، ٹیچر اور نرس ہی نہیں بلکہ سائنسدان، انجینئر، صحافی، بزنس، کمپیوٹر، بینکنگ اور کھیلوں غرضیکہ کہاں موجود نہیں۔

صوبائی اسمبلیوں کی روئداد

پاکستان کے آئین میں 18 ویں ترمیم کے بعد اقتیارات صوبوں کو منتقل کئے گئے ہیں لہٰذا خواتین کی تعلیم و تربیت، ترقی، صحت اور بہبود آبادی جیسے اہم مسائل ہر صوبے میں حل کئے جا رہے ہیں۔ قومی اسمبلی اور سینیٹ دونوں ایوانوں میں خواتین کے لئے خصوصاً ہراساں کرنے کے واقعات اور جرائم کی روک تھام کے لئے بل پیش کئے گئے ہیں۔ ان میں پاکلند بیرج (کم عمری کی شادی) مسلم فیملی لاز اور سوشل پروٹیکشن اتھارٹی کے تحت بل پیش کئے گئے جن کی سماعت جلد ہی شروع ہو گی۔ سندھ اسمبلی میں اب تک چار بل پیش کئے جا چکے ہیں ان میں ای چلڈرن یونیورسٹی آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ سائنسز فار ویمن شہید بینظیر ترمیمی ایکٹ، دی سندھ کمیشن آن دی اسٹیٹس آف ویمن بل، سندھ لوکل گورنمنٹ ترمیمی ایکٹ شامل ہیں۔ یہ تمام قوانین سندھ میں عورتوں کے سماجی، معاشی، سیاسی اور قانونی حقوق کی ترقی اور حوصلہ افزائی کے لئے بنائے گئے ہیں۔ یاد رہے کہ ان تمام بلوں کی منظوری دی جا چکی ہے۔ بلوچستان اور خیبر پختونخوا اسمبلیوں نے گذشتہ دو برسوں سے خواتین کے حوالے سے چند قوانین کی منظوری دی ہے لیکن یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہاں خواتین سے متعلقہ قوانین کو زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی تاہم چھ اہم قوانین یقیناً مستقبل میں خواتین کو تحفظ دیں گے۔ ایک قانون لیڈی ہیلتھ ورکرز کے روزگار کو باقاعدہ کرنے کے حوالے سے ہے۔ ایک قانون ماں اور بچے کی صحت کے تحفظ اور خوراک کو یقینی بنانے کے حوالے سے ہے اور ایک اہم بل دی اینٹی آنر کلنگ لا بل 2014ء پیشیت میں متفقہ طور پر منظور ہونے کے بعد مزید بحث کے لئے قومی اسمبلی کو بھیج دیا گیا ہے۔

تازہ اجالوں کی نمائندہ ہستیاں

روایات کی تلخ بیڑیوں کو توڑ کر مثال قائم کرنے والی پاکستانی خواتین

محترمہ منیبہ مزاری

آپ پاکستان میں انسانی حقوق کی جانب سے خیر سگالی کے لئے پہلی خاتون مقرر ہوئی۔ BBC نے انہیں 2015ء کی کامیاب خواتین کی فہرست میں شامل کیا۔

محترمہ بلقیس ایدھی

بلقیس بانو ایدھی عبدالستار ایدھی کی زوجہ ایک نرس اور پاکستان میں سب سے زیادہ فعال خیراتی حضرات میں سے ایک ہیں۔ ان کی جنسیت بھی پاکستان ہے۔ وہ 1947ء میں کراچی میں پیدا ہوئیں۔ وہ بلقیس ایدھی فاؤنڈیشن کی سربراہ ہیں اور اپنے شوہر کے ساتھ انہوں نے خدمات عامہ کے لئے Ramon Magsaysay Award 1986 حاصل کیا۔ حکومت پاکستان نے انہیں ہلال امتیاز سے نوازا ہے۔ بھارتی لڑکی گیتا کی دیکھ بھال کرنے پر بھارت نے انہیں مدر ٹریسا ایوارڈ 2015ء سے نوازا ہے۔

ایدھی فاؤنڈیشن کے ساتھ ساتھ خواتین اور بچوں سے متعلق فلاحی کاموں کے لیے بلقیس ایدھی نے بلقیس ایدھی فاؤنڈیشن کی بھی بنیاد رکھی۔ یہ فاؤنڈیشن لاوارث بچوں کی دیکھ بھال سے لے کر لاوارث اور بے گھر لڑکیوں کی شادیاں کروانے کی ذمہ داری انجام دیتی ہے۔ اس فاؤنڈیشن کا کام بلقیس ایدھی اپنی دو بیٹیوں اور ایک بیٹے کے ساتھ دیکھتی ہیں۔ بلقیس ایدھی کے مطابق "اب تک تقریباً 10000 لاوارث بچوں کو بے اولاد والدین کے حوالے کیا جا چکا ہے۔" صرف یہی نہیں بلکہ کئی ہزار خواتین کو پناہ دینے، انہیں روزگار کے مواقع فراہم کرنے اور کسی وجہ سے اپنے گھر سے ناراض ہو کر آنے والی خواتین کی ان کے خاندان کے ساتھ صلح کرا کے انہیں ان کے گھروں تک پہنچانے جیسے کام بھی بلقیس ایدھی انجام دیتی ہیں۔ 2015ء میں بلقیس ایدھی نے پڑوسی ملک بھارت سے تعلق رکھنے والی سننے اور بولنے کی صلاحیت سے محروم لڑکی گیتا کی 15 برس تک دیکھ بھال کی۔ گیتا 11 برس کی عمر میں غلطی سے پاکستان آ گئی تھی۔ جسے ایدھی سینٹر کے حوالے کر دیا گیا تھا۔ بلقیس ایدھی کی طرف سے گیتا کا مذہبی تشخص برقرار رکھنے اور اسے اس کے ملک واپس بھیجنے کے لیے انتھک کوششوں کا اعتراف بھارت کی طرف سے بھی کیا گیا ہے۔ اسی اعتراف کے طور پر بھارت نے بلقیس ایدھی کو مدر ٹریسا ایوارڈ 2015ء سے نوازا ہے۔

حدیقہ بشریٰ

کم عمری کی شادیوں اور بچیوں کے استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے والی اس ہستی کو محمد علی انٹرنیشنل ہیومنٹیرین ایوارڈ دیا گیا۔

ستارہ شجاعت جن کے نام ہوا

آرمی پبلک اسکول کی اساتذہ مسز طاہرہ فاضل شہید اور مسز صائمہ نورین شہید کو ستارہ شجاعت دیا گیا۔ یہ شفیق اور مہربان چہرے ہمارے بچوں کو گرم سرد موسموں سے بچاتے بچاتے راہی ملک عدم ہو گئے مگر آج بھی ان کی یادیں ہمیں زندہ ہیں۔ ان کے نقش کبھی دھندلے نہیں ہو سکتے۔ ہر یوم خواتین پر ان کی یادوں کے چراغ جلائیں گے اور رہتی دنیا تک لوگ انہیں بھول نہ پائیں گے۔

عالمی یوم خواتین

دلوں پر کیجیے راج
کہ یہی ہے زندگی کا راز

قدرت خود سے وابستہ ہر رشتے کو مہکائے
بوجھ نہیں، فرض سمجھ کر ذمہ داری اٹھائے
قدرت نے بخشا اپنا مقام
دیا بہن، بیٹی اور ماں کا نام
صبر و وفا کا پیکر، کبھی ماتھے پر شکن نہ لائے
ساتھ نبھانے کے لئے ہر قدم بڑھائے
صرف اپنا گھر نہیں، قوم کا مستقبل بنائے

8 مارچ یوم خواتین کے موقع پر بے لوث، اخلاص اور دیانت کی نشان
ہر عورت کو، اس کی عظمت کو، اس کے ہر روپ کو ڈالڈا کا سلام

International Women's Day

"عالمی یوم خواتین" مبارک

Dalda

آؤ بچوں سیر کرائیں تم کو پاکستان کی

مشہور مقامات اور چند اہم سیر گاہوں کا تعارف

23 مارچ 1940ء یہ ہے وہ یادگار دن جسے تاریخ کے اوراق میں قرارداد پاکستان پیش کیے جانے کی وجہ سے خاص شہرت حاصل ہے۔ قائداعظم محمد علی جناح کی زیر قیادت یہ وطن خطہ ارض پر جلوہ گر ہوا تھا۔ آج کے دن علیحدہ وطن کا خواب حقیقت سے قریب تر نظر آیا۔ بچوں ہم نے لاکھوں اربوں انسانوں کی قربانیوں کے بعد اس وطن کو حاصل کیا ہے تاکہ ہم سب یہاں امن و آشتی سے رہ سکیں۔ اپنی معاشی اور ذہنی ترقی کریں اور جمہوریت کی پرورش کریں۔ آپ علم حاصل کرنے چین جائیں یا انگلستان، امریکہ جائیں یا آسٹریلیا واپس وطن لوٹیں اور اپنی صلاحیتوں سے ملکی ترقی کو فروغ دیں۔ یہ جنت کا ٹکڑا ہے خواہ شمالی علاقہ جات دیکھیں یا ملک بھر کے تفریحی مقامات دیکھیے۔ آپ قائل ہو جائیں گے کہ واقعی پاکستان قدرت کا شاہکار وطن ہے۔

کراچی

دریائے سندھ کے کنارے آباد یہ شہر پاکستانی معیشت کی ریڑھ کی ہڈی کہلاتا ہے۔

پاکستان ایئر فورس میوزیم

مرکزی شاہراہ فیصل سے چند قدم آگے پاکستان ایئر فورس میوزیم محمد علی ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی میں واقع ہے۔ یہ 126 ایکڑ پر مشتمل میوزیم پی اے ایف کے شاندار ماضی اور مستقبل کا عکاس ہے۔ پاکستان ایئر فورس اس ضرورت کو شدت سے محسوس کر رہی تھی کہ اپنے پرشکوہ ماضی اور نادر طیاروں کو کسی جگہ محفوظ کرے۔ اس کی ابتدا 1961ء میں ایئر چیف جمال اے خان نے یہ طے کیا کہ سرگودھا میں پر ایک ایئر کرافٹ گیلری بنائی جائے جس میں دنیا بھر کے منتخب 100 نمائندہ ایئر کرافٹ رکھے جائیں مگر یہ کام جگہ دستیاب نہ ہونے کی وجہ سے رکا رہا۔

شاہراہ فیصل کے بیس کمانڈر ایئر کموڈور محمد عباس خٹک نے 1986ء میں یہ تصور پیش کیا کہ ایک ہی جگہ پی اے ایف کا تمام ورثہ محفوظ کیا جائے اور اس کا مفید بھی ہو کہ PAF کی تاریخ کو نمایاں کیا جائے، عوام کو درست معلومات اور ایئر کلچر فراہم کی جائے۔ 14 اگست 1997ء کو پاکستان کی گولڈن جوبلی کے موقع پر اس سیر گاہ کا افتتاح عمل میں آیا۔

یہاں آپ فائٹر نمبر، مال بردار طیارے، B57، T33 اور F86 سپر فائٹر کے علاوہ جراحت کرنے والے ایئر کرافٹ دیکھ سکتے ہیں۔

میوزیم گیلری میں کچھ کمرے ایسے ہیں جن میں 1965ء اور 1971ء کی جنگوں کے حوالے سے ایک شعبہ مختص کیا گیا ہے اور افواج پاکستان کی مایہ ناز ہستیوں کا ذکر اور خراج عقیدت کا اظہار ملتا ہے جنہوں نے دلیرانہ جذبے سے کام لے کر دشمن کو زیر کیا۔ یہاں پاکستانی سپاہیوں کی کارکردگی کو مصورانہ کمال سے پیش کیا گیا ہے۔ اس گیلری میں تباہ ہونے والے انڈین طیارے کے ملنے والے پرزے اور گرفتار شدہ اسکواڈرن لیڈر کا پاکستانی آفیسر لفٹیننٹ کمانڈر یونس کے نام تحریر کردہ خط (جس میں پاکستانی عوام کی روایتی مہمان نوازی کا تذکرہ ملتا ہے) دیکھا جا سکتا ہے۔

اس کے علاوہ پہلی جنگ عظیم میں حصہ لینے والے طیاروں کے ماڈلز اور ان سے متعلق معلومات بھی ملتی ہیں۔ کوریا کی جنگ 1950ء سے 1953ء، اور جنگ ویتنام 1964ء تا 1973ء، گلف وار 1991ء اور چھ روزہ اسرائیل و عرب جنگ 1967ء میں استعمال ہونے والے طیاروں کے ماڈلز اور معلومات بھی ملتی ہیں۔

اس پورے سیکشن میں مختلف اقسام کے طیاروں کے ماڈل موجود ہیں۔ یہاں ایک اہم طیارہ The King بھی ملتا ہے جو تاریخی اہمیت رکھتا ہے جس پر قائداعظم محمد علی جناح بانی پاکستان بحیثیت گورنر جنرل آف پاکستان سفر کیا کرتے تھے۔ آخری ایام میں قائد اسی طیارے سے ماری پور میں پر اترے تھے۔ یہ میوزیم صرف پاکستان ایئر فورس کا نہیں بلکہ پوری پاکستانی قوم کا ہے۔ یہ عوام کے لئے بنایا گیا ہے تاکہ ان کو پتہ چل سکے کہ ایئر فورس کہاں سے کہاں تک ترقی کر چکی ہے۔

عبداللہ شاہ غازی کا مزار

720ء میں مدینے میں پیدا ہوئے، کسی تجارتی قافلے کے ساتھ 760ء میں یہاں آئے، گھوڑوں کی تجارت کی تھی۔ کفار کے کچھ لوگوں سے مجادلہ ہوا اور یہ کامیاب رہے اس طرح غازی کہلائے۔

وزیر مینشن

کراچی کے قدیم ترین علاقے کھارادر، نیو نہام روڈ پر لکڑی کی یہ تین منزلہ عمارت قائداعظم کی جائے پیدائش ہے۔ عمارت کو قومی ورثہ قرار دیا گیا ہے۔

حالیہ ادوار میں اس کی مرمت، تزئین و آرائش اور ایکو بحال کی جا رہی ہے۔ یہ عمارت قائداعظم نے 1871ء میں کرائے پر لی تھی۔

سندھ مدرسہ

سندھ مدرسۃ الاسلام کی یہ عمارت شاہ بلاول کی ہے جو 1885ء میں قائم ہونے والی مسلم درسگاہ سندھ کے طور پر تعمیر ہوئی۔ کہا جاتا ہے کہ چیمبرلین اس کا عمارت کا نقشہ اس زمین پر ایک گاؤں ہوا کرتی تھی جہاں اونٹ باندھے جاتے تھے۔

ایمپریس مارکیٹ

1890ء میں بننے والی نصف طرز کی یہ عمارت 231 مربع فٹ ہے جس میں 4 گلیاں ہیں۔ یہ گنبد 42 فٹ اونچا ہے۔ لاہور کے چار دروازوں پر چیز کے سے بنے ہوئے ہیں۔

لاہور

یہاں مغلیہ طرز تعمیر کی درجنوں عمارات اب بھی محفوظ ہیں۔ غیر منقسم ہندوستان میں یہ دلی کا جڑواں شہر تھا۔

داتا دربار کمپلیکس

حضرت داتا گنج بخش کی تعمیر کردہ مسجد اور آپ کا گنبد مبارک نو صدیوں سے عقیدت مندوں کے لئے جذب و کشش کا باعث ہے۔ پرانی مسجد کی جگہ ایک نئی مسجد تعمیر کی گئی ہے جہاں اذان کے لئے نو منزلہ مینار بنایا گیا۔ اس مسجد کی عمارت کو دریائے راوی کے سیلابوں نے نقصان پہنچایا، بہرحال ماہرین تعمیرات اور مخیر حضرات نے ہر دور میں اس کی تزئین کا کام جاری رکھا۔ اس پر تعمیر ہی مصورانہ کاشی اندرون شہر لاہور کوچہ مصوران کے صاحبان کی ہے۔ فن پارے میں گنبد سنگ مرمر کے ہشت پہلو ڈھانچے پر قائم ہے جس میں مغلیہ طرز کی جالی دار سلیں نصب ہیں۔ گنبد کا رنگ سبز ہے اس کے مغرب میں مسجد ہے جس کے پانچ گنبد ہیں۔ سامنے کی عمارت سرخ پتھر کی ہے اور اس پر چار سفید گنبد اس کی روز افزوں عظمت و احترام کا مظہر ہیں۔ یہاں آپ کو سماع ہال، لنگر خانہ، وضو گاہ، بینک، پولیس اسٹیشن، مسافر خانہ، محکمہ اوقاف کے دفاتر، زکوٰۃ کمیٹی، لائبریری اور ریسرچ سینٹر بھی دیکھنے کو ملتا ہے۔

چوبرجی باغ

لاہور سے ملتان جانے والی سڑک کے کنارے ریلوے کی سیالکوٹ سے کچھ فاصلے پر ایک بلند منزلہ عمارت ہے جسے اس کے چار میناروں کی وجہ سے چوبرجی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک آستانہ مرزا شاہ کی یادگار تھی۔ کہا جاتا ہے کہ اس باغ کی ایک حد زاں کوٹ اور دوسری مزار داتا گنج بخش سے ملتی تھی۔ مغلیہ دور کی اس تعمیر شدہ عمارت کی وسعت اور خوبصورتی شالامار باغ کے بعد مقبول باغوں میں شمار ہوتی تھی۔ اس کے قریب ہی دریائے راوی بہتا تھا۔ دریا کی ہر دو لہریں کے ٹکرانے کے باعث باغ کو نقصان پہنچا۔ زمانے کے بے رحم ہاتھوں نے اس باغ کی بارہ دریاں، دالانیں، آبشاریں اور چار دیواری سب اتار دیئے مگر اس کا دروازہ اب بھی اپنے خالق کی خلوص نیت کا مظہر ہے۔ چوبرجی جہاں آرا نے نواب مغلیہ شہنشاہ شاہجہاں کی بیٹی اورنگ زیب کی بہن جہاں آرا بیگم اپنے باپ کی طرح تعمیرات کی شوقین تھیں۔ اس کی عمارت پر نہایت نفیس کام کیا گیا ہے۔ سبز رنگ کے علاوہ دوسرے رنگ استعمال کئے گئے ہیں۔ ابھی بھی کہیں کہیں نقش و نگار، بیلے واضح اور نکھرے نکھرے سے نظر آتے ہیں۔ اس کے ہشت پہلو مینار اور ہر عمارت کی کاشی اور نقش اب بھی موجود ہے۔

بادشاہی اور وزیر خان مسجد

یہ دونوں تاریخی تعمیرات منفرد ہیں۔ وزیر خان کی مسجد کے مینار رنگ دار ٹائلوں کے ہیں جو پرانے شہر کے مکانوں کی چھتوں میں سے ابھرتے نظر آتے ہیں اور غیبی سعادتوں کے امین ہیں۔ بادشاہی مسجد کی عمارت میں نقاشی کا مناسب اور مرتب کام ہے۔ اس میں نقش و نگار کا سب سے ہیں اور یہ ظاہری حسن و جمال کا خوبصورت مرقع ہے اس سے شاہی ذوق جمال ظاہر ہوتا ہے۔

شالامار باغ

تاریخی شواہد کے مطابق یہ دونوں نام عوام الناس میں مقبول رہے ہیں۔ مغلوں کے طرز تعمیر کی شاہانہ جھلکیاں دیکھنے ضرور جائیے۔ تخت مادے سے بنائی گئی یہ عمارت فطری ماحولیت کا عنصر ہے۔ فواروں اور تالابوں میں ہر وقت پانی فراہم ہوتا رہتا ہے مگر شام کے اوقات میں بہتا پانی مسلم فن تعمیر کا شاہکار نظر آتا ہے۔ علاوہ ازیں فانوس اب بھی روشنیوں کا ہالہ کئے رہتے ہیں۔

لاہور کے 12 دروازے

لاہور شہر کے بارہ دروازے اس کے درودیوار اور گلی کوچے شاندار ماضی کے شواہد پیش کرتے ہیں جنہیں دیکھنے اور ان کے بارے میں جاننے سے عہد رفتہ کے نقوش تازہ ہو جاتے ہیں۔ اس شہر کی عظمت کی گواہی یہاں کے در و دیوار سے جھلکتی ہے۔

خضری دروازہ

حضرت خواجہ خضر سے نسبت رکھتا ہے

موچی دروازہ یا موتی دروازہ

اس دروازے کی حفاظت پر موتی رام مامور تھا جو زندگی کی آخری سانسوں تک یہ کام کرتا رہا چنانچہ اس کا نام موتی دروازہ رکھ دیا گیا بعد ازاں یہ بگڑ کر موچی دروازہ ہو گیا۔

روشنائی دروازہ

شاہی حکم سے گیٹ کے اوپر ہر روز روشنی ہوتی تھی، یہ دروازہ شہنشاہوں کی آمد و رفت کے لئے استعمال ہوتا تھا، روشنی کی وجہ سے اس کا نام روشنائی دروازہ پڑ گیا۔

ٹکسالی دروازہ

اس دروازے کے شمال میں ایک ٹکسال ہوا کرتی تھی۔ ایک عالیشان مکان میں شاہی خزانے کے لئے مہریں اور سکے ڈھالے جاتے تھے۔ اس گیٹ پر ٹکسالی مسجد بھی موجود ہے جس پر کاشی کا کام نہایت عمدگی سے کیا گیا ہے۔ جب بارش ہوتی ہے تو یہ منظر دیدنی ہوتا ہے۔

شاہ عالمی دروازہ

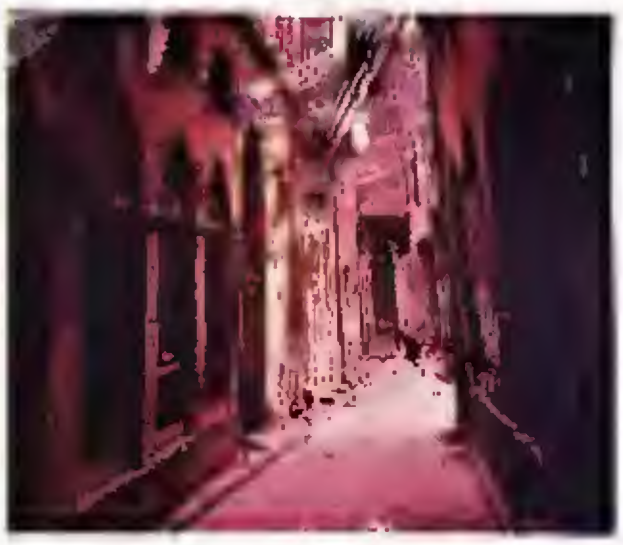
یہ اورنگزیب عالمگیر کے بیٹے شاہ عالم بادشاہ کے نام سے منسوب ہے۔ یہاں ہر روز ہزاروں روپے کا تھوک کا کاروبار ہوتا ہے۔

کشمیری دروازہ

اس دروازے کا رخ کشمیر کی طرف ہے یہاں قریب و جوار میں کشمیری لوگ آباد ہیں۔

موری دروازہ

جب راجہ جے پال کافی عرصے تک اس شہر میں ملک ایاز سے لڑتا رہا تو سلطان محمود کی فوج کے لئے اندر جانے کا کوئی اور راستہ نہیں تھا اس لئے موری دروازے کی دیوار گرائی گئی۔ انگریزوں نے اسے کچھ اور وسعت دی۔



لاہوری دروازہ

اس کا نام بگڑ کر لوہاری گیٹ پڑ چکا ہے۔ محمود غزنوی نے راجہ پال کو شکست دے کر اس دروازے کے گرد نواح کے علاقے میں آباری بسائی تھی، یہاں مشہور جگہ انارکلی بازار بھی ہے۔

مستی دروازہ

شاہی ملازم مستی بلوچ کے سپرد بادشاہ وقت کے حکم سے اس گیٹ کی حفاظت کی ذمہ داری تھی، یہ نیکوکار اور فدا مست پسند تھے، ان کی وفات کے بعد اس دروازے کا نام مستی خان پڑ گیا۔

بھاٹی دروازہ

جب محمود غزنوی نے راجہ جے پال کو شکست دی تو یہاں آباد بھٹی قوم نے اصرار کیا کہ اسے ہمارے نام سے موسوم کر دیا جائے۔ اب یہاں بھٹی تو خال خال ہی نظر آتے ہیں البتہ یہ فوڈ اسٹریٹ کے لئے بے حد معروف جگہ ہے۔ یہاں ایک مسجد جو اونچی مسجد کہلاتی ہے اور بازار حکیماں مشہور بازار ہے اس کے علاوہ فقیر خاندان کا زنانی میوزیم بھی ہے۔ سیاحوں کی بڑی تعداد دلی کے اس جڑواں شہر کی باقیات کو دیکھنے آتی ہے۔

پشاور

یہ پھولوں کا شہر ضلع خیبر پختونخوا کا مرکزی شہر ہے۔ مورخین کے مطابق سنسکرت زبان سے اخذ کئے گئے پشاور کو پشپاپورہ یعنی پھولوں کا شہر کہا جاتا ہے۔

خیبر پاس

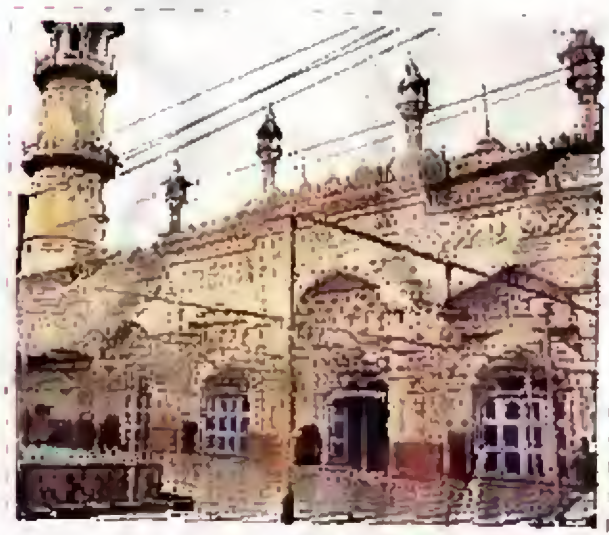
دیوار چین کی شہرت تو عالمگیر سطح پر جانی پہچانی جاتی ہے مگر شہر پشاور میں داخل ہونے سے قبل ایک طویل ترین سرحدی سرنگ اور درہ خیبر مغل بادشاہوں کی فن تعمیرات میں دلچسپی کو ظاہر کرتا ہے۔ خیبر پاس پاکستان اور افغانستان کے سرحدی علاقے پر قائم ہے۔ یہ آج بھی وسطی اور جنوبی ایشیا کے مابین تجارت کا اہم مرکز مانا جاتا ہے۔

قلعہ بالا حصار

راولپنڈی سے پشاور شہر میں داخل ہوتے ہی قلعہ بالا حصار آپ کا خیر مقدم کرتا ہے۔ شہنشاہ بابر نے اسے 1526-30 میں تعمیر کیا۔ بعد ازاں پشاور کے گورنر ہری سنگھ نلوا نے اس کی استرکاری میں ہاتھ بٹایا۔ آج کل یہاں سرکاری دفاتر قائم ہیں۔

پشاور کا عجائب گھر

گندھارا کے نایاب و نادر مجسمے، مصورانہ خطاطی کے نمونے، نایاب تصاویر، زیور اور جواہرات، قدیم ملبوسات اور ہتھیار، مختلف ادوار میں شائع ہونے والے قرآنی نسخہ جات اور اک ورثے کی دلچسپیاں ایک چھت کے نیچے یہاں موجود ہیں۔ بچوں اور بڑوں دونوں ہی کے لئے علم افروز مقام ہے۔



مسجد محبت خان

1670 کی تعمیر شدہ اس مسجد کی شاندار تعمیر آج بھی دیکھی جا سکتی ہے۔ مغل بادشاہ شاہ جہاں اور اورنگزیب نے اسے تعمیر کیا۔ گو کہ 1898 میں زلزلے کی وجہ سے عمارت کا کچھ حصہ متاثر ہوا لیکن اس کے بعد ضروری مرمت کر دی گئی۔ مغلیہ طرز خطاطی اور شاندار گل کاری کے نمونے آج بھی ماضی کی شاندار تہذیب کی عکاسی کرتے ہیں۔

قصہ خوانی بازار

کہتے ہیں کہ پشاور کے اس خاص بازار میں کبھی داستان گو بیٹھک سجایا کرتے تھے۔ یہ کاروباری اور تجارتی میلان رکھنے والے مقامی افراد آج کل قصے تو نہیں سناتے البتہ چاندی سے بنی مصنوعات، مٹھائیاں، پھل، لباس، کتابیں اور خالص دیہاتی کرتے ہیں۔

ایک منفرد فن، ہمارا ثقافتی ورثہ

ملتانی دستکاری

تمثیلہ زاہد

پاکستان [illegible] سے ہزاروں سال پرانی ہے [illegible] ملتان [illegible] ہے [illegible] نے پرورش پائی اور عروج حاصل کیا۔ ملتان کی ثقافت [illegible] آج بھی وہی [illegible] نسل در نسل آگے [illegible] ملتانی فنون میں دستکاری کو ایک منفرد مقام [illegible] ہے۔ دستکاری [illegible] فن میں مہارت حاصل کرنے کے لئے دور دراز کے علاقوں سے لوگ آتے ہیں۔ ملتان میں طرح طرح کی دستکاری [illegible] کلاس کٹ ورک، بلاک پرنٹنگ، کشن بون ورک، کشن ورک، [illegible] وغیرہ کی کاموں کی مانگ نہ صرف اندرون ملک ہے بلکہ بیرون [illegible] طرح خواہ بیرونی حاصل ہے۔ جس کی وجہ سے پاکستان زرمبادلہ حاصل کرتا ہے۔

پیرس میلہ

فرانس کے دارالحکومت میں پیرس میلہ کے نام سے ہونے والی نمائش 30 اپریل سے 11 مئی تک جاری رہتی ہے جس میں چھ پاکستانی کمپنیوں نے بھرپور حصہ لیا۔ ان میں سے تین کا تعلق جنوبی پنجاب ملتان سے تھا۔ ان پاکستانی اسٹالز پر ہاتھ کی کڑھائی والے ملبوسات، زیورات، ملتانی کڑھائی

کے سوٹ اور ایرف، کرتے اور شالیں وغیرہ دستیاب تھیں۔ ان مصنوعات کو نہ صرف سراہا گیا بلکہ لوگوں کا ہجوم، ذوق و شوق دستکاری کے ان فنون کو دیکھنے اور حاصل کرنے کے لئے مشتاق تھا۔ شائقین سیاح کی بڑی تعداد ان اسٹالوں کے سامان میں دلچسپی لے رہی تھی۔ اس موقع پر مختلف فرنچ کمپنیوں کے آرڈر بھی پاکستانی کمپنیوں نے حاصل کئے۔ ہر سال ہونے والی اس نمائش میں ملتان کی دستکاری کے فن کو خوب پذیرائی حاصل ہوتی ہے۔

[illegible] پردیسیوں کے لئے آج مشینی جدید دور میں دستکاری کا یہ فن اپنی نفاست [illegible] رکھتا ہے۔ یہ فخر ملتان کے ہنرمندوں کو حاصل ہے کہ وہ [illegible] کے شہر ملتان میں خواتین خواہ وہ کسی طبقے سے تعلق رکھتی ہوں اپنے ذوق و شوق کو مدنظر رکھ کر کڑھائی کے فن میں ضرور کسی حد تک ماہر ہوتی ہیں۔ یہاں خواتین اپنا وقت گھریلو امور سے فراغت کے بعد مختلف کڑھائی سلائی کی مہارت کو آزمانے میں صرف کرتی ہیں۔ خواتین کے ملبوسات میں عموماً موتی، نگینہ، شیڈ ورک، بلاک پرنٹنگ اور شیشوں کے کام سے مزین ملبوسات ہوتے ہیں۔

ملتانی دوپٹے

دوپٹہ تمام اسلامی ممالک کے لباس میں شامل ہے۔ ملتان میں خواتین اپنے دوپٹوں پر کڑھائی، گوٹا کناری اور شیشے کی کنگریوں سے سجاتی ہیں۔ ملتانی دوپٹے دھاگوں کی کڑھائی کے لئے بھی مشہور ہیں۔ ان دوپٹوں پر طلائی کڑھائی، ٹانکے اور شیڈ ورک وغیرہ کیا جاتا ہے۔ جالی اور دوپٹے کے چاروں طرف چوڑی پٹی کی شکل میں تے اور نقش کاری کا عمدہ کام بھی کیا جاتا ہے جو بنا سا معلوم ہوتا ہے اور آپ عام آدمی کے دسترس سے باہر ہوتا ہے۔ ان دوپٹوں پر خواتین اپنے ذوق سے سلمہ ستارے اور موتی کا کام بھی کرواتی ہیں۔

ملتانی کرتے

ملتانی کڑھائی کے کرتے اندرون اور بیرون ملک میں بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ ملتان میں مرد حضرات بھی کلف لگے کڑھائی والے کرتے پہنتے ہیں۔ یہ یہاں کے رہنے والے لوگوں کی خاص پہچان ہیں جو ان کی شخصیت کو وقار بخشتے ہیں۔ خواتین کے کرتوں پر بلاک پرنٹ کر کے ہاتھ سے مختلف رنگوں کے دھاگوں کی مدد سے کڑھائی کی جاتی ہے۔ یوں سادہ سا کرتا دھاگوں کی کڑھائی سے مزین خوبصورت بن جاتا ہے۔ یہ کرتے لینن اور کھدر کے کپڑوں پر بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ ان پر گلے اور دامن پر بھی کڑھائی کی جاتی ہے۔ کڑھائی پر مختلف رنگوں کے موتی بھی استعمال ہوتے ہیں۔

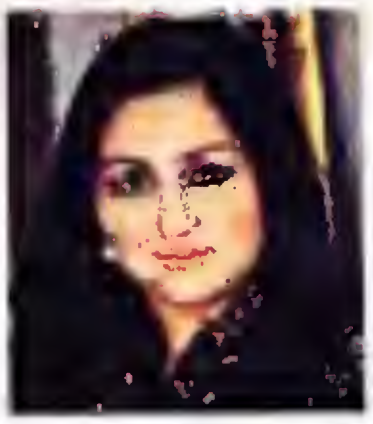
نقش کاری

غلاف کاشی کاری جسے ملتان میں کمنگری کہتے ہیں۔ اس کا کام سب چیزوں پر ہوتا ہے۔ کپڑوں پر خوبصورت چھاپے لگائے جاتے ہیں۔ یہ کام کرنے والے چھاپ گھر کہلاتے ہیں۔ عطریات بوتلوں اور دوسری اشیاء پر بھی یہ نقاشی کی جاتی ہے۔ اپنی خوبصورتی کی وجہ سے دور دراز کے لوگ انہی کی خریداری کے لئے ملتان کا رخ کرتے ہیں۔ ملتان کے دستکاری کے اس فن کو ملک بھر میں پذیرائی حاصل ہے۔ خواتین کے ملبوسات کے علاوہ بستر کی چادریں، تکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میٹس اور گھر کی سجاوٹ میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء، پرانی وزیب ملتانی کڑھائی کی جاتی ہے۔ سادہ سے کپڑے پر ہاتھوں کی ہنرمندی بہار دکھاتی ہے۔ خواتین مختلف سادہ رومال پر کڑھائی کر کے ایک دوسرے کو تحائف دے کر خوش ہوتی ہیں۔ لال، پیلے اور نیلے رنگ کے دھاگوں کے امتزاج سے ہونے والی کڑھائی کا یہ کام ملتان میں بڑا سا پرانا ہے۔ آج بھی لوگوں کے لئے باعث کشش ہے۔ کڑھائی والے ملبوسات بزرگوں میں پسند کئے جاتے ہیں۔ کئی فیشن آئے اور گئے لیکن کڑھائی والے ملبوسات و اشیاء کی اہمیت بدستور میں مسلم رہی ہے۔

محنت کی عظمت کو سلام

شازرے خالد

ایونٹ مینجمنٹ کنسلٹنٹ



''شازرے اپنے بارے میں کچھ بتایئے؟''

''میں چھوٹی سی تھی جب میری والدہ زرین خالد نے ایونٹ مینجمنٹ کمپنی بنائی اور ہم نے ابتداء میں شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے کام کا آغاز کیا۔ ہمارے پاس چند مددگار تھے جو اسٹیج سجانے میں امی کا ہاتھ بٹاتے تھے۔ ملک بھر سے ان کو آفرز آتی تھیں اور وہ تازہ پھولوں سے لے کر آرائش کی جزئیات تک باقاعدہ پیپر ورک تیار کرتیں پھر وسائل جمع کر کے تقریب کے انعقاد تک اپنے کلائنٹس سے رابطے میں رہتی تھیں۔ اس وقت کسٹم ڈیزائنر یا ایونٹ ڈیزائنر کا تصور نہیں ہوتا تھا۔ میں نے ان کی رحلت کے بعد اپنے بزنس کو جاری رکھا اور جو کچھ امی سے سیکھا آج وہ سب کام کر رہی ہوں''۔

''کسٹم ڈیزائننگ کی تعریف بتایئے؟''

''انفرادی ضروریات اور فرمائش کے مطابق کسی مخصوص چیز کی آرائش کرنے کو کسٹم ڈیزائننگ کہا جاتا ہے۔ شادیاں، نفقے اور دیگر رسمی تقریبات میں تھیمز لگا کے بھی منعقد ہو سکتی ہیں۔ اگر مجھے آپ کلی میں تقاریب لگا کے کوئی ایونٹ ترتیب دینے کا کہیں تو میں آپ کے بجٹ میں رہ کر یہ کام بھی کر لوں گی کیونکہ میری پیشہ ورانہ تعلیم و تربیت میں جگہ، وسائل اور اشیاء کو ترتیب دینے اور ان ہی سے اچھے سے اچھا تاثر قائم کرنا شامل ہے۔ میں یہاں آپ کے تصورات اور خوابوں کو مجسم حقیقت بنانے کے لئے بیٹھی ہوں۔ خوابوں پر تو ہر طبقے کا حق ہے۔ آپ دو چیزوں اور اصلی پھولوں کا استعمال کرنا چاہیں تو بھی حاضر ہیں، آپ صرف گلاب کے پھولوں سے آرائش چاہتے ہوں تو گلاب کہاں نایاب ہیں، پھر مختلف اسٹریمز ہیں، لائٹنگ سسٹم ہے اور ہزاروں اشیاء ہیں۔ آپ انٹرنیٹ سے دیکھ کر تھوڑی تبدیلی کے ساتھ تھیمز چاہیں آرائش کروانی ہیں۔ میں آپ کو رنگوں، روشنیوں اور پھولوں کے ساتھ سائیڈ ٹیبلز کی شفافیت کا دلفریب تصور پیش کرتی ہوں تاکہ آپ کی تقریب آرائشی اعتبار سے بھی مدتوں تک یاد رہے اور مہمان آپ کے ذوق کی تعریف کئے بنا نہ رہ سکیں''۔

''بینکویٹ ہالز میں بہتر پرفارمنس دی جا سکتی ہے یا اوپن ایئر ہالوں میں؟''

''کہیں بھی، جہاں آپ کو وسائل دستیاب ہو جائیں۔ بینکویٹ میں لائٹنگ کرنا اپنی رائشنوں سے کھیلنا آسان ہوتا ہے۔ خواہ آپ رات کے کھانے کی پرتکلف دعوت دے رہے ہوں یا پارٹی ترتیب دے رہے ہوں تو پھر نشستوں اور میزوں کا انتخاب قدرے مختلف ہوگا۔ ضروری نہیں کہ آپ صرف گلابی یا زرد رنگ ہی کا زیادہ استعمال کریں، آپ کاسنی، جامنی، سفید اور ہرے رنگ کا بھی چناؤ کر سکتے ہیں''۔

''کیا آپ کو اب تک کے سفر میں حوصلہ افزا حالات ملے؟''

''بالکل ملے اور میں اپنے کلائنٹس سے بہت پرامید ہوں، شکر گزار ہوں کہ وہ میرے نظریے اور اپنی ضرورتوں کو ایک توازن کی شکل میں پسند کرتے ہیں۔ میرا اصل ہدف یہی ہے کہ میرا ہر کلائنٹ خاص مہمان کی طرح اپنی تقریب میں آئے اور مطمئن ہو کر گھر لوٹے''۔

خالدہ صدیقی

ڈیزائنر

''آپ کتنے عرصے سے دستکاری کر رہی ہیں اور کچھ اپنے برانڈ کی تفصیل بتایئے؟''

''یوں تو کافی عرصے سے کام کر رہی ہوں لیکن مکمل طور پر فیس بک پر اپریل 2014 سے آغاز کیا ہے۔ Lana-Lee کے بارے میں بتاتی چلوں یہ میرا Nick Name اہل ہے تو یوں گھر والوں کی متفقہ رائے کے مطابق Lana-Lee Creation کے نام سے اسٹارٹ کیا۔ میں گھر ہی سے آن لائن بزنس کر رہی ہوں اور کبھی کبھار اسٹالز لگانے کا موقع بھی مل جاتا ہے۔ ان سب کاموں کی تیاری کے لئے گھر کے اندر ہی ایک کمرہ مختص کر رکھا ہے۔ جب کام بہت زیادہ ہو تو پھر چند لڑکیوں کی مدد لیتی ہوں''۔

''کیا پشاور میں ہنر اور کلچر بنانے کا اسکوپ نظر آیا؟''

''جی ہاں! اب تو پشاور میں بھی اس کا اسکوپ بہت زیادہ ہو گیا ہے اور ملک کے باہر بھی لوگ بہت پسند کرتے ہیں۔ حیا دوپٹہ پہننا ہوتا ہے''۔

''کبھی عورت ہونا مشکلات کا باعث بنا؟''

''نہیں، قطعی نہیں، اگر نیت سچی اور لگن پکی ہو تو عورت مرد سے کم نہیں''۔

''کیا آپ کو عروسی جوڑے کے کپڑے سے ہٹ کر پاؤچ بنانے کے لئے دیا جا سکتا ہے؟''

''جی ہاں! آج کل جو اسٹائل اور رنگ IN ہیں عروسی جوڑوں میں اور Casual جوڑے کے رنگوں کے مطابق ہاتھ چیز، کلچز اور جوتے تیار کرتی ہوں اور جن لوگوں کو اپنے ہی جوڑے کے بچے ہوئے کپڑے کے ہیں سے بنوانا ہو تو جیسا کہ آج کل زیادہ تر عروسی جوڑے کے ساتھ زرے کا زیادہ فیشن چل رہا ہے تو وہ بھی بناتی ہوں اور شاید شوق اور مشغلے کی وجہ سے ڈیزائننگ میں انفرادیت پیدا ہو جاتی ہے اور فینسی میٹیریل مقامی اور امپورٹڈ بھی استعمال میں لاتی ہوں''۔

جہاں ماما وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا دسترخوان کی تمام معزز قارئین کو ان کے پسندیدہ میگزین کی اینیورسری کے موقع پر تہہ دل سے مبارکباد پیش کرتے ہیں۔ مارچ کا مہینہ یوم پاکستان اور خواتین کے عالمی دن کے حوالے سے اہمیت کا حامل ہے۔ یوم پاکستان، پاکستانی قوم کی تاریخ رہ سنگ میل ہے جس کی بدولت برصغیر کی جغرافیائی معاشرتی، معاشی اور سماجی اقدار نے ایک نئی شکل اختیار کی جس وطن میں ہمارے بزرگوں نے ہر شعبہ تجارت، زراعت، تعلیم و تربیت، کھیل، فنون لطیفہ، ادب، سیاست، ثقافتوں کے فروغ، سیر و سیاحت، دوستانہ خارجی تعلقات، قانون الغرض چھوٹے بڑے تمام امور کے اعلیٰ ترین معیار کے حصول کے لئے بنیادیں ڈالیں اور آنے والی نسلیں معصوم چہروں پر حسین خواب سجائے، روشن مستقبل کی جانب گامزن نظر آتی ہیں۔ سب اسی خواب کی تعبیر ہیں جسے 23 مارچ 1940ء کو پہلی مرتبہ پاکستان کا نام دیا گیا۔ جس کی یادگار پاک سرزمین پر معمار پاکستان کی شکل میں جاگزیں ہے، زندگی رہے یہ دن ہر برس لوٹ کر آتا ہے اور "صارق ہوا گر منزل کی طلب راہیں تو نکل ہی آتی ہیں" کے مصداق ہر مرتبہ اس عظیم جدوجہد کی یاد تازہ کرتا ہے اور جذبہ حب الوطنی کو نئی تحریک اور توانائی ملتی ہے۔ جو زندگی شب و روز سے بے نیاز کہیں بقا، کہیں ترقی تو کہیں خدمت کے مشن پر گامزن رہتی ہے اس یادگار دن کی بدولت ہر سو بکھری ہوئی عزم، ولولے اور امید کی روشنی سے نکھر جاتی ہے۔ منزلوں کا تعین ذاتی خواہشات کے حصول کی قید سے آزاد ہوتا ہے اور بلند اڑان بھرتے ہوئے اجتماعی مفادات کے عظیم معیار منزل قرار پاتے ہیں۔

عظیم ارادے عظیم اذہان میں جنم لیتے ہیں، صحت مند جسم مثبت سوچ اور صحت مند دماغ کا حامل ہوتا ہے۔ اب سوال نوع انسانی کی بقاء کا ہو یا مشن کامیابی اور ترقی کے حصول کا۔ پہلا قدم صحت کے حصول کی جانب بڑھتا ہے۔ جس کے لئے ہمارے ماحول اور خوراک کا تحفظ صحت کے اصولوں کے مطابق ہونا ناگزیر ہے۔ صاف اور تازہ آب و ہوا، خالص اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، صحت مند قوم کسی بھی ملک کا سب سے بڑا سرمایہ ہوتی ہے۔ کامیابی کا معیار خانگی خوشحالی اور آسودگی کے قیام کا تصور بنیادی سطح پر انتہائی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں پر منحصر ہے، مثبت طرز فکر کی بات کریں یا غیر متزلزل قوت ارادی اور مستقل مزاجی بہترین صحت کے حصول کے بغیر وہ خواب ہیں جن کی کوئی تعبیر نہیں۔ صحت کا تصور معاشرے کے کسی مخصوص طبقے یا گھر کے چند مخصوص افراد سے وابستہ نہیں بلکہ ہر فرد کی ضرورت ہے۔ اسی طرح اسے یقینی بنانا بھی کسی ایک ادارے یا کسی ایک شخص کی ذمہ داری نہیں۔ اس مقصد کے لئے بلاتفریق بچوں، بڑوں سب میں صحت کی اہمیت کے ساتھ ساتھ روزمرہ زندگی میں ذاتی اور ماحول کی صفائی ستھرائی کے شعور کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں کو عملی طور پر اپنانے کے عملی مظاہرے پر مبنی تربیتی پروگرام بھی اس ضمن میں موثر کردار ادا کرتے ہیں جن کا اہتمام اسکول، کالجز، تفریحی مقامات، تجارتی مراکز، الغرض جہاں جہاں ممکن ہو کئے جانے کی ضرورت ہے۔ سب سے اہم اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتے وقت دیانتداری کے ساتھ ان کو ملحوظ خاطر رکھا جائے۔ اس ضمن میں ڈالڈا کے ETP کی مثال موجود ہے جہاں ڈالڈا فیکٹری کے استعمال شدہ پانی کو صاف کیا جاتا ہے اور اسے فیکٹری کے خوبصورت سبزہ زار کی آبیاری کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈالڈا کی مصنوعات خواہ وہ پکانے کے آئل ہوں یا بناسپتی تمام مصنوعات حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تازہ اور خالص اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں جن میں پاکستان کا صحت بخش مکھن بناسپتی جو Virtually Transfat Free ہے اس میں ٹرانس فیٹس کی مقدار 1% سے بھی کم کر دی جاتی ہے۔ ٹرانس فیٹس انسانی جسم کے لئے انتہائی مضر ہوتے ہیں کیونکہ یہ مضر L.D.L کے لیول کو بڑھاتے ہیں جبکہ مفید کولیسٹرول یعنی HDL کے لیول کو کم کرتے ہیں۔ ٹرانس فیٹس کی مقدار جو عام بناسپتی میں موجود ہوتی ہے اس کا تناسب 20% تک ہو سکتا ہے اب اس سے لاحق ہونے والے نقصانات کا اندازہ بخوبی لگایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل، ڈالڈا سن فلاور آئل اور انچین کی زرخیز سرزمین سے امپورٹ کیا گیا ڈالڈا ولیو آئل ڈالڈا کی قابل فخر پیشکش ہیں جن پر صارفین کا بھروسہ ڈالڈا کی کامیابی کا منہ بولتا ثبوت ہے اور ڈالڈا کی پرعزم، دیانتدار اور محنت پر یقین رکھنے والی پرخلوص ٹیم کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

آخر میں خواتین کے عالمی دن کے موقع پر تمام خواتین کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں کیونکہ زندہ قومیں وہی کہلاتی ہیں جو زیر سرزمین کے حقوق کو اپنی ذمہ داری سمجھتی ہیں۔ خواتین کا احترام ہمارے معاشرے کی نمایاں اقدار کا حصہ ہے جس پر ہمیں بجا طور پر فخر کرنا چاہئے جو تمام شعبہ ہائے زندگی میں اپنی صلاحیتوں اور محنت سے کارہائے نمایاں انجام دیتی ہیں امور خانہ داری سے لے کر قومی سالمیت تک کوئی شعبہ ایسا نہیں جہاں خواتین مردوں کے شانہ بشانہ مصروف عمل نہ ہوں۔

MONDAY

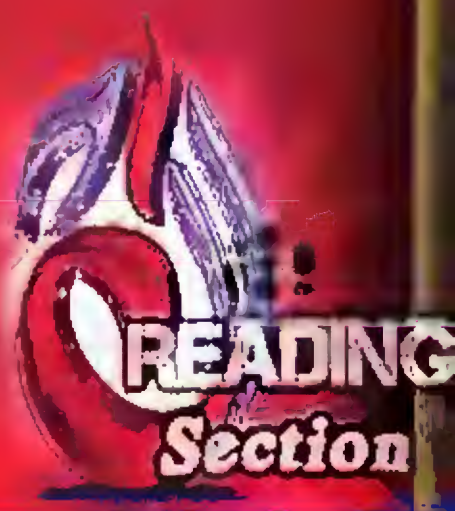
TUESDAY

8'o CLOCK
ENTERTAINMENT

FRIDAY

WEDNESDAY

THURSDAY



سال رواں کے چند سپر فوڈز

جسم توانا ہو تو آپ خوش و خرم رہیں گے

اچھی صحت کے لئے ذہنی تربیت، یکسوئی اور آسودگی بہت ضروری ہے اور صحت مند و توانا رہنے کے لئے ہمیں اپنی غذا کا معیار بہتر بنانا پڑتا ہے ورنہ معدے کے ساتھ ساتھ دیگر اعضائے جسم اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دے پاتے۔ قوت مدافعت کھونے لگتی ہے اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین غذائیت متوازن غذا کی اہمیت کے ساتھ ساتھ چند سپر فوڈز کا تذکرہ بھی کرتے ہیں جو بدلتے ہوئے ماحولیاتی اثرات، ناکافی یا غذاؤں کے غیر معیاری اور ناقص ہونے کے سبب ہماری قوت مدافعت کو مستحکم کرتے ہیں، گویا یہ سپر فوڈز غذائی ڈھال بن جاتے ہیں۔

بلیک اور براؤن رائس

بات صرف ذائقے کی جس میں تبدیلی لانے کی ہے تاکہ زبان صرف سفید چاولوں ہی کے ذائقے نہ تلاش کرے دنیا بھر میں ماہرین غذائیت دل کے امراض، الرائمر اور کینسر کے مریضوں کی خوراک میں انہیں شامل کرنے لگے ہیں۔ سیاہ چاول پاکستان میں ہمیں نظر نہیں آتے لیکن بیرونی دنیا میں انہیں بھی خوراک کا جز دیا جانے لگا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ بھی براؤن رائس کی طرح اینٹی آکسیڈنٹس اور پولی فینولز پر مشتمل ہیں جو دل کی شریانوں میں Plaque یا چکنائی جمنے سے روکتے ہیں۔ یہ خون میں موجود کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھتے ہوئے شکر سے پہنچنے والے نقصان کا ازالہ کر سکتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کے مطابق الرائمر اور ذیابیطس دونوں امراض میں یہی دونوں رائس بے حد مفید غذائیں ہیں۔

برازیل نٹس

برازیل میں قدآور درختوں پر اگنے والا یہ وٹامن نا پر مشتمل ہوتا ہے۔ جنوبی امریکہ میں اس درخت کے بیج کی گری چاکلیٹس اور مٹھائیوں کے علاوہ ڈش رولی اور کمیسین ڈشز میں بھی استعمال کی جاتی ہے اور اس درخت کی لکڑی فرنیچر کی صنعت میں کام آتی ہے۔

اس گری دار بیج میں جنوان سیچوریٹڈ فیٹس (چکنائی) موجود ہے جو دل کے دورے سے بچاتی ہے۔ گری میں کلوٹن نہیں پایا جاتا اس لئے یہ امراض قلب میں مبتلا افراد کے لئے مضر صحت نہیں۔ یہ Cell Membranes کو قوی تر بنانے کے لئے مفید غذا ہے۔

Kombucha

Kambucha کے اجزاء میں گنے کا رس، سیاہ چائے اور سبز چائے کا ایسنس، ادرک کا عرق، ابلا ہوا پانی، گرین کافی بینز کے ترشے اور Stevia Leaf کے جز شامل کئے جاتے ہیں۔ یہ چینی مشروب ہے جو جسم کو ہر قسم کے مضر اثرات سے مبرا کرنے کے لئے صحت بخش اجزاء کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ مغرب میں بھی جسم کو Detox کرنے کے لئے ادویات بنتی ہیں اور عام طور پر لوگ استعمال کرتے ہیں۔ جسم کے نشانات، الرجیز، کیل مہاسات، جھائیوں اور نظام ہاضمہ کے مسائل کا تدارک کرنے کے لئے یہ بے حد مفید ادویاتی مشروب ہے جو کینسر سے لے کر امراض قلب تک بے شمار مہلک عارضوں سے بچانے کے لئے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

Dandelion یا گل قاصدی

یہ ایک پیوندی پودا ہے جس کے پتے دندانے دار ہوتے ہیں۔ اس پودے میں زرد رنگ کے شوخ پھول کھلتے ہیں اور لائر دنیا بھر میں پیدا ہوتا ہے۔ گل قاصدی کی کافی بھی بنتی ہے اور قہوہ بھی پیا جاتا ہے۔ اس پھول کی جڑ کو سکھا کر پاؤڈر بنایا جاتا ہے جو بعد ازاں مختلف غذاؤں میں استعمال ہوتا ہے دیگر ممالک اور چین میں Dandelion Tea بھی بنتی ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بے حد فعال غذا ہے۔ چونکہ اس میں کیلشیم کی مقدار اچھی خاصی موجود ہے جو ابتدا ہی سے نوجوان بچیوں اور ماؤں کو اپنی غذا میں شامل کر لینے سے 40 اور 30 کے عشرے میں اوسٹیو پوروسس سے بچاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس چائے کے مرکبات میں جگر کے عارضوں سے بچاؤ کے لئے اجزاء شامل ہیں۔ مثانے کی بیماریوں کے لئے بھی اچھا دیسا ہے۔ نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کے ہارمونل سسٹم کی خرابیوں کو دور کر کے چہرے کے کیل مہاسات رفع کرتی ہے۔ بڑھا اوزن قابو میں کرنے کے لئے ہر ثقیل غذا کے بعد ایک کپ قہوہ پی لینے سے نظام ہاضمہ متحرک ہوتا ہے اور معدے میں گیسز نہیں بنتیں۔

We Learn From Nature
The Art of Preserving

/LNLPK

مٹھی بھر کدو کے بیج کریں صحت بحال

کدو بطور ترکاری کھایئے یا گوشت کے ساتھ

کدو بیل پر اگنے والی سبزی ہے۔ ایشیا، امریکہ اور افریقہ کے گرم ملکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ گیلی مٹی میں اگتا ہے اور اس کی بیل سے پانی بہتا رہتا ہے۔ اسے افزائش کے لئے تیز دھوپ درکار ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں پودے کی بڑھوتری آدھی دھوپ اور آدھی سائے کی جگہ میں بھی ہو جاتی ہے۔ گول کدو سائز میں تربوز کے برابر ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا قدرے سخت ہوتا ہے اور رنگت میں پیلا۔ اس کے بیج گودے سے چپکے ہوئے ہوتے ہیں۔ پاکستان اور ہندوستان دونوں ملکوں میں اسے بطور ترکاری اور گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ اسے چھلکے سمیت بھی پکاتے ہیں۔ ناشتے میں یعنی چپاتی یا پوری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریض کم نمک کے ساتھ اسے پکائیں تو مفید رہتا ہے اور قبض نہیں ہونے دیتا۔

کدو کے بیجوں کو بطور دوا استعمال کرنے کی تاریخ پرانی ہے۔ انہیں چھیل کر کھایا جاتا ہے اور عرق بھی نکالا جاتا ہے۔ جس سے قہوہ تیار ہوتا ہے۔ کدو میں پروٹینز کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ اس میں Amino Acid بھی ہوتا ہے جو پیٹ کے کیڑوں کو نکال دیتا ہے۔ اس کے بیجوں میں فیٹی ایسڈز بھی ہوتے ہیں جن سے پروسٹیٹ گلینڈ کا ورم دور ہو جاتا ہے۔ ایک پیالی بیج کھا لینے سے 7.8 ملی گرام بنا کیروٹین حاصل ہوتی ہے جس سے دل کے امراض اور کینسر سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔

Linoleic Acid ایک ایسا جزو ہے جس سے شریانوں کی سختی دور ہوتی ہے۔ دن میں ایک بار مٹھی بھر کدو کے بیج کھانے سے مثانے کی سوزش اور گردوں کی صفائی ممکن ہو جاتی ہے۔ جرمنی میں ان سے ادویہ تیار کی جاتی ہیں۔

چین میں کدو کے بیجوں کو ڈپریشن دور کرنے کے لئے کھایا جاتا ہے۔ یہ بیج کھانے سے جوڑوں کے ورم کی شکایت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ براہ راست جوڑوں میں موجود چکنائی کم نہیں کرتے لیکن ان کے اثرات سے فائدے حاصل ہو سکتے ہیں۔

100 گرام کدو کے بیجوں میں درج ذیل صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔

کیلوریز	153 گرام
چکنائی	13 گرام
فائبر	1.1 گرام
کاربوہائیڈریٹس	7 گرام
سوڈیم	5 ملی گرام
تانبا (Copper)	.4 ملی گرام
فولاد (Iron)	4.3 ملی گرام
میگنیشیم	152 ملی گرام
فاسفورس	333 ملی گرام
وٹامن A	131.1 IU
وٹامن B1	0.60 ملی گرام
لائبوفلاون	0.11 ملی گرام
نایاسن	1.60 ملی گرام
وٹامن B6	0.8 ملی گرام
وٹامن C	0.66 ملی گرام
وٹامن E	3.76 ملی گرام
فولیٹ	19.83 مائکروگرام
پینٹوتھینک ایسڈ	0.12 ملی گرام

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کدو کے بیج کھانے سے مضر اثرات نہیں ہوتے۔ یہ نقصان دہ نہیں ہوتے۔ اس لئے انہیں کھانے سے بہت سی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

چار مغزوں میں کدو کے بیج بھی شامل ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو کھیرا، زردے اور دیگر میٹھی ڈشز میں استعمال کر سکتی ہیں۔

مٹھاس بھرے چیکو کے قیمتی فوائد

یہ غذائی فائبر کا انمول خزانہ ہے

چیکو کا لاتانی نام Zapota Manikara ہے۔ انگریزی زبان میں اسے Sapodilla کہتے ہیں۔ یہ بظاہر آلو کی طرح ہوتا ہے یعنی گدلے بھورے رنگ کے چھلکے کے اندر مٹھاس کا خزینہ چھپا ہوتا ہے۔ اس میں دو سے لے کر 10 تک کالے بیج ہوتے ہیں۔ یہ اپنی ساخت میں گولائی کے ساتھ ساتھ بیضوی بھی ہوتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی جیسی ساخت کا یہ پھل پک جائے تو بے حد میٹھا ہوتا ہے۔ اگر یہ کچا ہو تو اس کا ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔ چیکو غذائی فائبر سے بھرپور پھل ہے۔

چیکو میں وٹامنز A، C اور B1 کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں جبکہ معدنیات میں آئرن، فاسفورس، جست، تانبا، کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم اور فائبر بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ دیگر پھلوں کی مانند یہ معدے اور آنتوں کی آلائشیں صاف کرتا ہے اس لئے اسہال اور پیچش میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

پاخانے میں معاونت کرنے والے اجزاء پیدا کرتا ہے جو لوگ بدہضمی کا شکار ہوں ان کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس بیماریوں کے خلاف دفاع کرنے کی غیر معمولی صلاحیت رکھتے ہیں۔ مختلف سرطانوں مثلاً چھاتی اور کولون (بڑی آنت) کے کینسر میں مفید ہوتا ہے۔

الرجی کے مریضوں کو آرام دیتا ہے، حساسیت دور کرتا ہے، اعصاب کو پرسکون بناسکتا ہے۔ نیند کی کمی کا شکار ہونے والوں کے لئے بھی انتہائی مفید پھل ہے۔

آنتوں کی سوزش رفع کرتا ہے اور معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

یہ پھل دسمبر سے لے کر مارچ تک دستیاب رہتا ہے جبکہ اس کا عروج فروری سے اپریل اور پھر اکتوبر اور دسمبر میں رہتا ہے۔

ایک سو گرام چیکو میں غذائیت کا پیمانہ کچھ یوں تشکیل دیا گیا ہے

غذائیت	کچھ کی شرح	گرام کا تناسب
فولیٹس	3.5%	14 g
نیاسین	1%	200 mg
ریبوفلیون	3%	0.037 mg
تھیامین	5%	0.58 mg
وٹامن A	2%	60 IU
وٹامن C	24.5 %	14.7 mg
سوڈیم	1%	12 mg
پوٹاشیم	4 %	193 mg
کیلشیم	2 %	21 mg
کاپر	9 %	0.086 mg
میگنیشیم	3 %	12 mg
فاسفورس	2 %	12 mg
سیلینیم	1 %	0.6 g
جست	1 %	0.10 mg

چند قیمتی فوائد

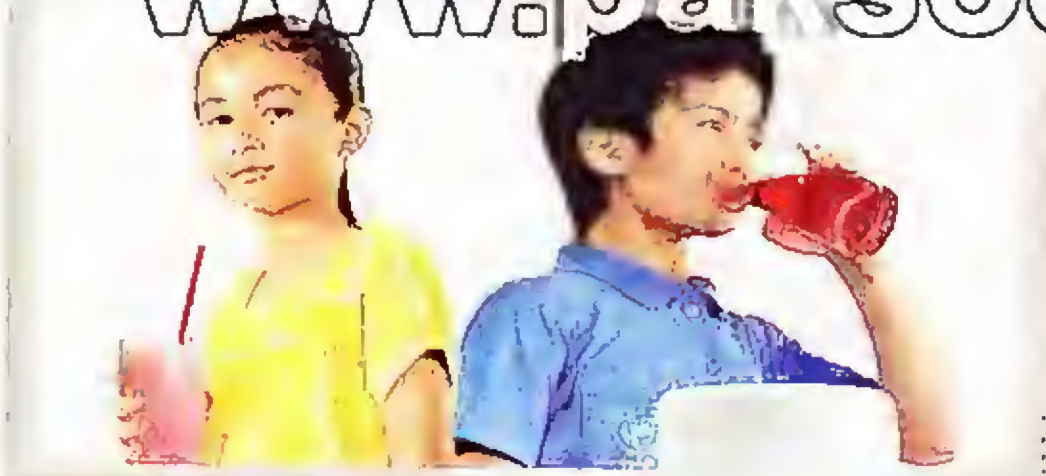
ماہرین بصارت کہتے ہیں کہ نظر (بینائی) کی بہتری کے لئے چیکو ضرور کھائیے۔ اس میں موجود وٹامن D بھرپور توانائی مہیا کرتا ہے چونکہ گلوکوز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے ایتھلیٹ اسے استعمال کرتے ہیں۔ غذائی فائبر مختلف کینسرز سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔

چیکو انسانی جسم میں داخل ہونے والے متعدد جراثیم کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ اس میں پایا جانے والا وٹامن C، پوٹاشیم، فولیٹ اور فاسفورس کے آزاد ذرات کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اعصابی تھکان دور کرکے ذہن کو پرسکون بناتا ہے۔ یہ گردے اور مثانے کی پتھری بھی خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور گردوں کی بیماریوں میں تحفظ دیتا ہے۔

یہ پھل وزن بڑھاتا نہیں ہے جیسا کہ اس کی مٹھاس سے ایک مفروضہ قائم کرلیا جاتا ہے، حقیقت اس کے برعکس ہے۔ اسے کھانے والے موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے کیونکہ اس میں کولیسٹرول اور سوڈیم انتہائی قلیل مقدار میں ہیں۔

احتیاطی تدابیر

کچا چیکو ہرگز نہ کھائیے یہ منہ کا السر، گلے کی خرابی اور سانس لینے میں دشواری دے سکتا ہے۔



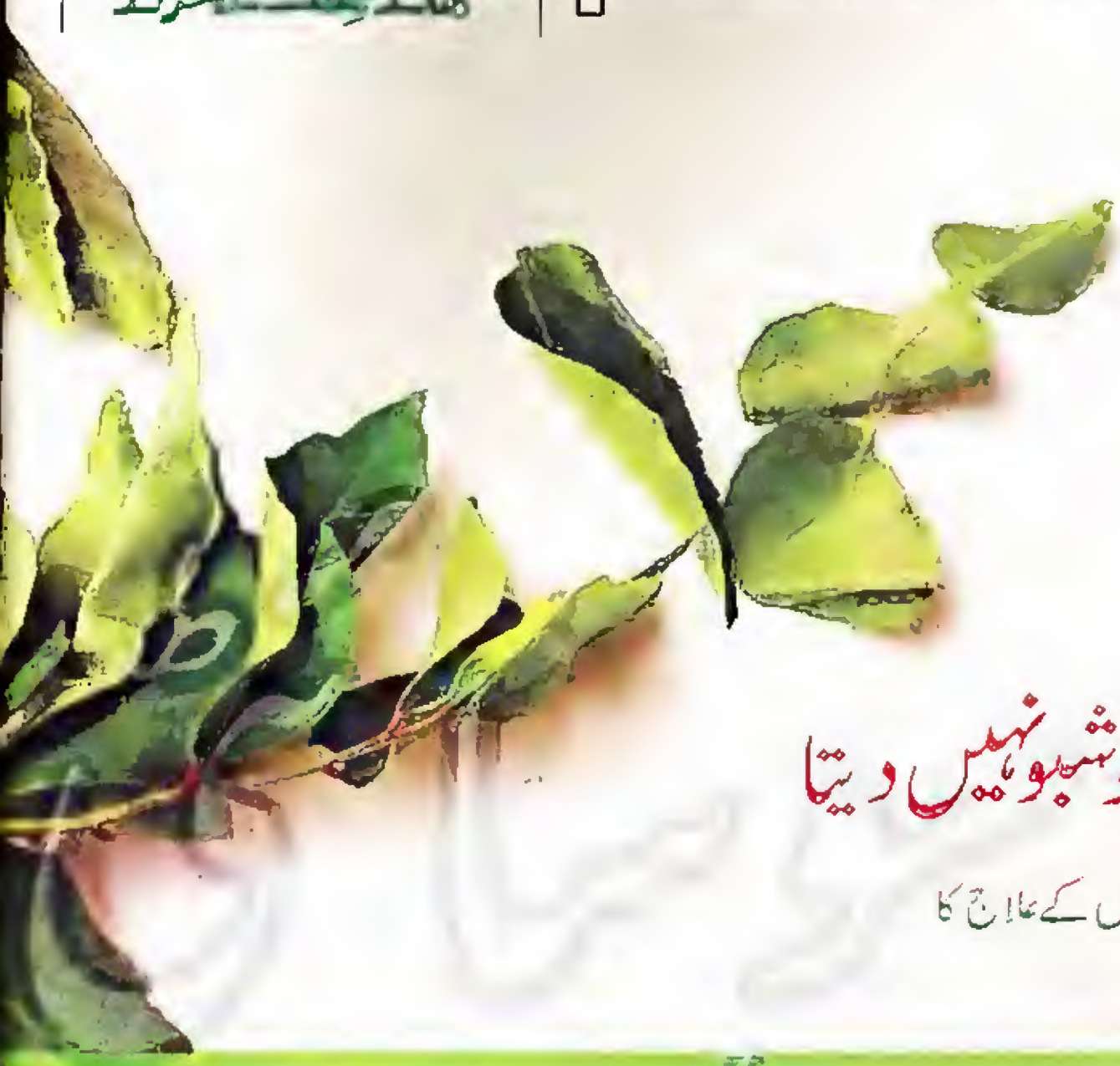
مرحبا ®
SINCE 1975
قدرت کی حکمت

ہر لمحہ ہر بار...

مرحبا گُل بہار

ہر موسم میں اس کا استعمال ذائقہ، مطمئن قلب اور طراوت بخش ہے۔ موسم گرما میں صرف ایک گھونٹ شدت پیاس، بے چینی اور اضطراب کیلئے بہترین تسکین بخشتا ہے۔ ہر طرح زندگی اور تسکین انفرادی کیلئے گل بہار کا کوئی ثانی نہیں۔ بے لذت بخش مشروب پانی، [illegible] اور مہمانوں کو بھی پیش کیجئے۔ جسے پینے ہی سب کہیں

Marhaba Laboratories | UAN: 111-152-152 | www.marhaba.com.pk



کڑی پتہ... محض خوشبو نہیں دیتا

اس میں چھپا ہے راز کئی بیماریوں کے علاج کا

خون کی کمی یا انیمیا کا علاج

کڑی پتہ آئرن اور فولک ایسڈ کا خزانہ ہے اسی لئے خون کی بیماری انیمیا کا بہترین علاج ہے۔ یہ بیماری جسم میں خون اور آئرن کی کمی اور اسے جسم میں جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جبکہ کڑی پتے میں موجود فولک ایسڈ آئرن کو جسم میں جذب کرتا ہے اور مزید آئرن بھی بناتا ہے۔

جگر کا تحفظ کرتا ہے

ایسے لوگ جو نشیات کا استعمال کرتے ہیں ان کا جگر شدید متاثر ہوتا ہے اور جگر کمزور ہو جاتا ہے۔

Asian Journal Pharmaceutical and Clinical Research نے اپنی نئی تحقیق میں واضح کیا ہے کہ کڑی پتہ جگر کو Oxidative سے بننے والے زہریلے مادوں سے نجات دلاتا ہے جبکہ اس میں موجود وٹامن A اور C جگر کے افعال کو مزید فعال بناتا ہے۔

خون میں شکر کی سطح کنٹرول کرنے میں مددگار

دانے میں خون میں شوگر کا لیول کنٹرول کرنے میں انتہائی موثر اجزا موجود ہیں مثلاً فائبر ایک ایسا اہم جز ہے جو شوگر لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے میں کڑی پتے کا استعمال کرنا چاہئے۔ اسے نہار منہ بھی کھایا جا سکتا ہے۔

دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے

چینی طریقہ علاج کے مطابق کڑی پتہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ کولیسٹرول کو آکسیڈنٹ ہونے سے بچاتا ہے کیونکہ یہ فری آکسیڈنٹ اجزا سے بھرپور ہوتا ہے۔

ہاضمے میں موثر

کڑی پتہ بدہضمی میں انتہائی موثر ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ کڑی پتے میں قبض کے خاتمے کی خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں جو معدے کو متوازن رکھتی ہیں۔

کیموتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرتا ہے

ایک تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کیموتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرنے کی حیرت انگیز خوبی پائی جاتی ہے۔ یہ کیموتھراپی کے دوران کڈنی کو متاثر ہونے سے بچاتا ہے جبکہ یہ بون میرو کی حفاظت کرتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کینسر سے بچانے کے عناصر بھی پائے جاتے ہیں۔

سینے اور ناک کی بیماری سے نجات دلاتا ہے

کھانسی، سینے کی جکڑن اور نزلے میں کڑی پتہ انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن C، A اور سینے کی جلن اور جکڑن کے خلاف کام کرنے والے ایجنٹ ان بیماریوں سے دور رکھتے ہیں۔

بالوں کی نشوونما میں موثر

اس میں بالوں کی نشوونما کی زبردست خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ بالوں کے گرنے، خشکی اور وقت سے پہلے بالوں کا سفید ہونا جیسی بیماریوں کے خلاف زبردست علاج موجود ہے۔ بالوں کے علاج کے لئے چند کڑی پتے لے کر انہیں ناریل کے تیل میں ابال کر پکائیں۔ جب رنگ سیاہ ہونے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے ہفتے میں کم از کم 3 بار لگائیں۔ صرف 15 دن میں اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔ اس کے علاوہ کڑی پتے کو پیس کر اس میں دہی ملائیں اس طرح بھی بے رونق بالوں پر چمک آ جاتی ہے۔

کڑی پتہ... محض خوشبو نہیں دیتا

اس میں چھپا ہے راز کئی بیماریوں کے علاج کا

خون کی کمی یا انیمیا کا علاج

کڑی پتہ آئرن اور فولک ایسڈ کا خزانہ ہے اسی لئے خون کی بیماری انیمیا کا بہترین علاج ہے۔ یہ بیماری جسم میں خون اور آئرن کی کمی اور اسے جسم میں جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جبکہ کڑی پتے میں موجود فولک ایسڈ آئرن کو جسم میں جذب کر دیتا ہے اور مزید آئرن بھی بناتا ہے۔

جگر کا تحفظ کرتا ہے

ایسے لوگ جو منشیات کا استعمال کرتے ہیں ان کا جگر شدید متاثر ہوتا ہے اور جگر کمزور ہو جاتا ہے۔

Asian Journal Pharmaceutical and Clinical Research نے اپنی نئی تحقیق میں واضح کیا ہے کہ کڑی پتہ جگر کو Oxidative سے بچنے والے زہریلے مادوں سے نجات دلاتا ہے جبکہ اس میں موجود وٹامن A اور C جگر کے افعال کو مزید فعال بناتا ہے۔

خون میں شکر کی سطح کنٹرول کرنے میں مددگار

اس میں خون میں شوگر کا لیول کنٹرول کرنے میں انتہائی موثر اجزاء موجود ہیں مثلاً فائبر ایک اہم جز ہے جو شوگر لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے میں کڑی پتے کا استعمال کرنا چاہئے، اسے نہار منہ بھی کھایا جا سکتا ہے۔

دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے

چینی طرز علاج کے مطابق کڑی پتہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ کولیسٹرول کو آکسیڈنٹ ہونے سے بچاتا ہے کیونکہ یہ فری آکسیڈنٹ اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے۔

ہاضمے میں موثر

کڑی پتہ بدہضمی میں انتہائی موثر ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ کڑی پتے میں قبض کے خاتمے کی خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں جو معدے کو متوازن رکھتی ہیں۔

کیموتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرتا ہے

ایک تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کیموتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرنے کی حیرت انگیز خوبی پائی جاتی ہے۔ یہ کیموتھراپی کے دوران کرومسوم کو تباہ ہونے سے بچاتا ہے جبکہ یہ بون میرو کی حفاظت کرتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کینسر سے بچانے کے عناصر بھی پائے جاتے ہیں۔

سینے اور ناک کی بیماری سے نجات دلاتا ہے

کھانسی، سینے کی جکڑن اور نزلے میں کڑی پتہ انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن C، A اور سینے کی جلن اور جکڑن کے خلاف کام کرنے والے اجزاء ان بیماریوں سے دور رکھتے ہیں۔

بالوں کی نشوونما میں موثر

اس میں بالوں کی نشوونما کی زبردست خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ بالوں کے گرنے، شکلی اور وقت سے پہلے بالوں کا سفید ہونا جیسی بیماریوں کے خلاف زبردست علاج موجود ہے۔ بالوں کے علاج کے لئے چند کڑی پتے لے کر انہیں تارپل کے تیل میں ڈال کر پکائیں جب رنگ سیاہ ہونے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور ہفتے میں کم از کم 3 بار لگائیں۔ صرف 15 دن میں اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔ اس کے علاوہ کڑی پتے کو پیس کر اس میں دہی ملائیں اس طرح بھی بے رونق بالوں پر چمک آ جاتی ہے۔

غذائیت سے بھرپور اس پھل میں شکر، فاسفورس، فولاد اور نائسن کی، پروٹین اور پوٹاشیم جیسے صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ ناشپاتی کو چھلکے سمیت کھانا چاہئے تاکہ اس میں موجود اجزاء سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاسکے۔

ناشپاتی کے درخت کے پتے اور لکڑی بھی بطور دوا کام آتی ہے۔ اس کے پھول خشک کر کے رکھ لئے جاتے ہیں جو دل کے لئے مفید ہیں اور زخموں کو خشک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے درخت کا گوند بھی فائدہ مند اور بیج بھی دوائی اثرات رکھتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ناشپاتی دوسری چیزوں کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے لیکن خود دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ ناشپاتی کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔

معدے اور سانس کی بدبو

کچھ لوگوں کے منہ سے بدبو زیادہ آتی ہے اور وہ اس سے نجات کے لئے طرح طرح کے ماؤتھ واش استعمال کرتے ہیں۔ میٹھی ناشپاتی کھانے سے مسوڑھوں سے خون نکلنا اور دانتوں کو ٹھنڈا گرم لگنا بند ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو قبض زیادہ رہتی ہے جس کا منہ سے بدبو کے ساتھ بھی تعلق ہے۔ اگر آپ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد دو ناشپاتیاں چھلکوں سمیت کھالیں تو اس سے قبض دور ہوگا، آنتیں صاف رہیں گی، کھانا جلد ہضم ہوگا، معدہ ٹھیک کام کرے گا اور منہ کی بدبو بھی دور ہوگی۔ دوائی قبض کی صورت میں ایک اور نسخہ بھی بڑا کارگر ہے۔ شام کو دو ناشپاتیاں چھلکے سمیت باریک کاٹ کر سلاد بنالیں۔ ان پر لیموں کا رس چھڑک کر ہلکا سا نمک ملا دیں۔ یہ مزیدار چاٹ 15 سے 20 دن باقاعدگی سے کھالیں۔ اس سے قبض دور ہوگا، ہاضمہ درست رہے گا، بھوک لگے گی اور چہرے کی زردی دور ہوگی۔ جگر میں کمزوری کی صورت میں باقاعدہ علاج کے ساتھ ناشپاتی کو بھی غذا میں شامل رکھیں۔ ایک درمیانے سائز کی ناشپاتی ناشتے کے تقریباً دو یا تین گھنٹے بعد کھائیں اور شام کو غروب آفتاب سے گھنٹہ بھر پہلے خالی پیٹ کھالیں۔ ایک یا دو میٹھی ناشپاتی روزانہ غذا میں شامل کرنے سے عمومی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔

دل کا دوست پھل

کمزوری دور کرنے کے ساتھ ساتھ یہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرتی ہے اس لئے بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لئے مفید ہے، جو لوگ طویل بیماری سے صحت یاب ہوئے ہوں اور جسمانی کمزوری محسوس کرتے ہوں وہ بھی اس پھل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ناشپاتی کا مربہ کھانے سے دل کی گھبراہٹ کم ہوتی ہے۔

ناشپاتی سے چہرے کا نکھار

ناشپاتی سے تیل بھی کشید کیا جاتا ہے، جسے کریموں، موئسچرائزر اور کلینزرز میں ملا کر جلد پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیل جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو روکتا اور اسے تر و تازہ رکھتا ہے، اسے باتھ آئل، شیمپو اور دیگر مصنوعات میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کا شیمپو بالوں کو خوبصورت، ملائم اور صحت مند رکھتا ہے اور بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور ان کی بہتر افزائش کرتا ہے۔

اپنی نائٹ کریم خود بنائیں

ایک درمیانے سائز کی ناشپاتی کو کدوکش کر کے اس کا رس نچوڑ لیں۔ اسے ململ کے کپڑے سے نتھار کر ایک کپ بادام کے تیل میں ملا دیں۔ اسے کانٹے سے خوب ہلائیں تاکہ اچھی طرح سے مل جائے۔ اب اس میں 10 گرام سفید موم گرم کر کے ملائیں۔ اگر تینوں چیزیں حل نہ ہوں تو اسے ہلکی آنچ پر گرم کرلیں، اسے کسی شیشی میں ڈال لیں اور روزانہ رات کو سوتے وقت لگائیں اور صبح نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔ یہ خشک جلد کے لئے بہت مفید ہے۔

گندم غذا بھی علاج بھی

چوکر ملا آٹا انتہائی قوت بخش ہے جو ایک بار کھائے پھر چھوڑنے نہ پائے

سعدیہ قمر

دانوں کا جوس

تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھولیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کردیں۔ اسے شام کے وقت بھگوتے ہوئے وقت نوٹ کرلیں اسے کم از کم 12 سے 14 گھنٹے بھگونا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد، چینی، لیموں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔ گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھایا پیا نہ جائے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آجاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاغر ہوجانے والے مریضوں کی توانائی بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوسی یا چوکر کی افادیت

پہلے زمانے میں پتھر کے دو بڑے بانٹ لے کر انہیں ہاتھ سے چلنے والی چکی کی شکل دی جاتی تھی۔ چھوٹی بڑی چکیاں ہر گھر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹا خود پیستی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چوکر سمیت سبھی کچھ شامل ہوتا تھا، لہٰذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔ چوکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آنتوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ ہری سبزی کے ساتھ چوکر والی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تندرست ہوجاتے ہیں۔ سرسوں کے ساگ اور مکئی یا گندم کی چوکر والی روٹی پر مکھن اکا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔ قبض کو ام الامراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گڑبڑ ہوجاتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کو بھی چوکر والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔

قدرت نے چوکر میں وٹامنز، معدنی اجزاء اور صحت بخش نمکیات رکھے ہیں۔ اس کے ناقابل ہضم اجزاء آنتوں میں چپکے ہوئے فضلے کو بھی باہر لے آتے ہیں۔ چوکر والی روٹی خون کی گردش کو متوازن رکھتی ہے۔ یہ غذا کی نالی کے زخموں، خراشوں اور ورم کو بھی ٹھیک کردیتی ہے۔ پتے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چوکر ہے۔ آج کل چوکر کی ڈبل روٹی اور رس با آسانی دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کبھی نہ چھانئے بلکہ اس سے پورا فائدہ اٹھائیے۔ اس کے استعمال کو معمول بنالیں آپ کے پورے گھرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

نزلہ و زکام

اگر آپ کو نزلہ و زکام ہو سر بھاری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے نکالی ہوئی چوکر ڈال کر اسے پکائیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور جما ہوا بلغم بھی پتلا ہو کر نکل جائے گا۔ اگر ناک بند ہو زکام تیز ہو تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا پھلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔ اس میں دو چمچ بھوسی ملائیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بھاپ لیں۔ اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیشاب کی تکالیف

اگر پیشاب میں جلن ہو تو مریض کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ تقریباً 12 گرام گیہوں دھو کر مٹی کے پیالے میں رات کو بھگوئیں۔ صبح اسے مل کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پی لیں۔ پندرہ دن میں جلن دور ہوجائے گی۔ گیہوں کے پودے کا رس پیا جائے تو بھی فائدہ ہوگا۔

چہرے کی شادابی

گندم سے گھریلو طور پر ابٹن بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو چمچ گیہوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے لیموں کا رس ملالیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چہرے پر ابٹن کی طرح لگائیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے مل مل کر اتار لیں اور منہ دھولیں۔ چہرہ خشک ہونے پر عرق گلاب لگائیں وہ نکھر جائے گا۔

اکثر نوجوان بچے کے چہرے پر رواں (نرم باریک بال) ہوتے ہیں۔ اسے ختم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ گھی اور چٹکی بھر نمک ملا کر سخت آٹا گوندھ لیتی ہیں پھر تھوڑا سا آٹا پیڑے کی طرح گول بنا کر ہلکے ہاتھ سے آہستہ آہستہ پیشانی پر لگاتی ہیں تاکہ بچے کو تکلیف نہ ہو دن میں تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے اور 8 سے 10 دن میں رواں آہستہ آہستہ کم ہوجاتے ہیں۔ تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چہرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چھٹکارا پاسکتی ہیں۔ انہیں چاہئے کہ اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم ہونے لگتے ہیں۔ اس سے بڑی عمر کی لڑکیوں میں یہ نسخہ کارآمد نہیں ہے۔

تھوڑے سے آٹے میں دودھ اور ہلدی ملا کر چہرے پر لگانے سے کمر دردی جلد ملائم ہوجاتی ہے۔ ثابت گندم چن کر پھلوں کے تھوڑے سے سرکے اور پانی کے ساتھ ابال کر چہرے پر ماسک کی طرح لگانے سے چھائیاں اور داغ دھبے دور ہوجاتے ہیں۔ کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چاہئے کہ اسے استعمال نہ کریں سرکہ خالص ہو۔ پہلے تھوڑا سا لگا کے دیکھیں۔ اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں ورنہ چھوڑ دیں۔ گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ دھبوں، چھائیوں، کیل مہاسوں کے نشانوں کے لئے اچھا ہے۔

گندم کا تیل

گندم کا تیل تیز، خوشبودار اور کاز دار ہوتا ہے۔ اسے فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگایا بھی جاتا ہے۔ اسے سلاد میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگایا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اسے فریج میں 6 سے 8 ماہ تک رکھا جاسکتا ہے۔ اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔ سردیوں میں جلد پھٹ جانے، سوزش، داغ دھبوں، جلنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔ اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں دو آنے میں دو کھانے کے چمچ سونف ملا کر اس کی روٹی کھائیں، جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم ابال کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور چینی ملا کر کھائیں۔ انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی۔ آپ اس میں سات عدد بادام، کشمش کے دانے اور شہد بھی شامل کرسکتی ہیں۔

گندم غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ اس کا زیادہ فائدہ تب بھی ہوسکتا ہے جب اس کو چوکر سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آٹے کے بجائے چکی سے چوکر والا آٹا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ شروع میں اسے پکانا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے عادی ہوگئے تو چھوڑنا مشکل ہوجائے گا۔

Fall in love with
Chicken Cheese Hearts

Chicken and cheese, a combination close to everyone's heart. Dawn Foods Chicken Cheese Hearts are just the perfect treat to tantalize Your taste buds. Bite into the crispy Chicken Cheese Hearts and Experience steamy, yummy cheese oozing into your mouth. The perfect reason to fall in love with all your heart!

New Arrival

/dawnfoods

/dawnfoodspk

www.dawnfrozenfoods.com

کچی یا پکی کیسے کھائیں سبزیاں؟

برسلز اسپراؤٹس، شملہ مرچ، بند گوبھی اور سلاد کے پتے کیسے کھائے جائیں؟

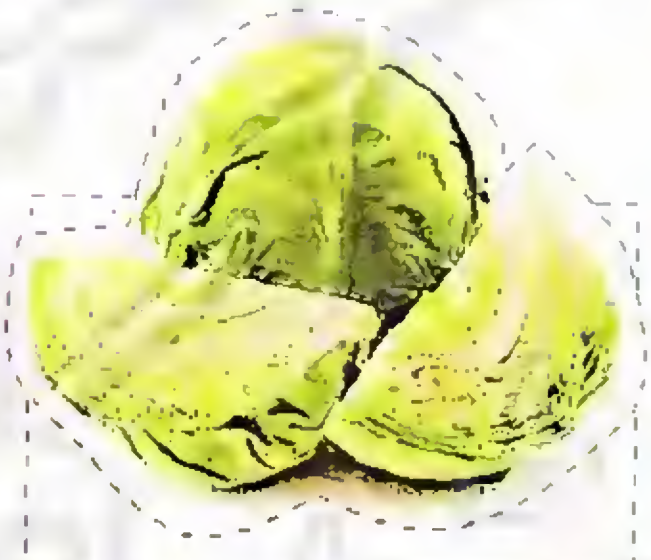
اصل میں غذائیت کا انحصار ہی ہمارا اولین ہدف ہے۔ ہم محض پیٹ بھرنے کے لئے نہیں کھانا چاہتے۔ ہم ان موسمی سبزیوں کی غذائیت اور افادیت سے واقف ہونا اور پھر ان کا بہترین استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آیئے مندرجہ بالا سبزیوں کی کھانے کی مناسب ترین شکل وضع کرلیں۔

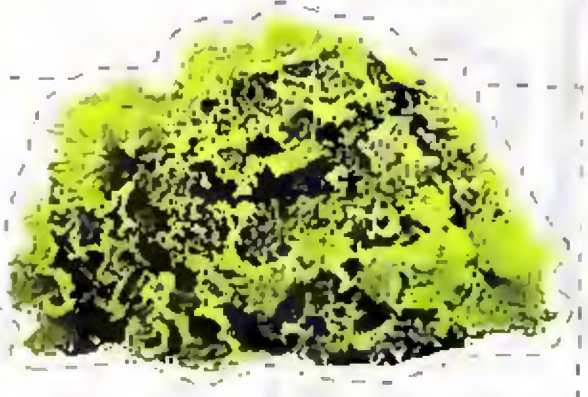
Brussels Sprouts

یہ بہت چھوٹے سائز کی بند گوبھی جیسی سبزی ہے اسے ہلکی آنچ پر ابال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ ان کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جسے Brassicas کہتے ہیں۔ اس گروپ میں بروکولی، پھول گوبھی اور بند گوبھی شامل ہیں۔ ان تمام سبزیوں میں Glucosinolates شامل ہوتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ فائٹو کیمیکلز کینسر کے خلاف جنگ کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس میں وٹامنز C اور B6 کے علاوہ فولک ایسڈ موجود ہے۔ ایک وقت میں ایک پورشن صرف 9 Sprouts پر مشتمل ہوسکتا ہے۔ دن بھر آپ کو 5 بار جو پھل اور سبزیاں کھانی ہوتی ہیں یہ Sprouts ان میں سے ایک حصہ پورا کرسکتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان سبزیوں کو صرف 5 منٹ تک ابالنا کافی ہوتا ہے۔

کیلشیم کے حصول کے لئے

بند گوبھی کا ایک پورشن 56 ملی گرام کیلشیم فراہم کرتا ہے جبکہ دن بھر میں بیس 800 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے ایک لازمی ضرورت ہے علاوہ ازیں بند گوبھی میں ایک اور غذائیت Isothiocyanates بھی ہوتی ہے۔ یہ گندھک پر مشتمل ایک مرکب ہے جو سرطان سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے۔





سرخ شملہ مرچ

یہ سبزی اگر کچی کھائی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ ایک سرد رنگ میں وٹامن C اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی ایک سنگترے کے مقابلے میں تقریباً دگنی مقدار موجود ہے۔ وٹامن C حرارت سے ضائع ہوجاتا ہے لہٰذا شملہ مرچ کو ہلکی سی بھاپ میں تیار کرکے یا کچا کھانا زیادہ مفید ہے۔ دیگر رنگوں والی شملہ مرچوں میں بھی وٹامن C ہوتا ہے۔

شملہ مرچ کو چائنیز کھانوں، سلاد یا عربی مایونیز ہمس کے ساتھ کھایا جائے تو اس میں شامل اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء سے جسم کا مدافعتی نظام کافی توانا ہوسکتا ہے۔

بند گوبھی

بند گوبھی، شملہ مرچ کے برعکس پکا کر کھانا زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر بند گوبھی کے اوپری گہرے رنگ کے چھلکے جنہیں الگ کرکے پھینک دیا جاتا ہے وہی زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں جبکہ ہم اندر کے نرم پتے زیادہ شوق سے کھاتے ہیں۔ اوپری پرتوں میں وٹامن C سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں بیٹا کیروٹینز جیسی غذائیتیں ہوتی ہیں۔ بند گوبھی کے ایک درمیانے سائز کا پورشن جو وزن میں 95 گرام ہو، آپ کی دن بھر میں 5 پھلوں، سبزیوں میں سے ایک کی ضرورت پوری کرسکتا ہے۔

بند گوبھی کی ایک قسم بینگنی رنگ کی گوبھی، ایک اضافہ ہے تاہم سبز پتوں والی بند گوبھی جس کے پتے چنٹ دار ہوتے ہیں Savoy سب سے زیادہ صحت بخش تصور کئے جاتے ہیں۔ ان میں وٹامن B، C اور Folate ہوتا ہے۔

سلاد کے پتے

Kale (چرمرے سلاد کے پتے) کو کچا کھانا ہی مفید ہے۔ اسے اردو میں کلم پچ کہا جاتا ہے۔ جس میں وٹامن A اور C وافر ہوتے ہیں یہ وٹامنز جلد کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں اس میں Folate کی موجودگی سے خون صحت مند رہتا ہے اور جسم کا Immune System بہتر رہتا ہے۔

90 گرام سلاد کے کچے پتے کھانے سے ہمیں 108 ملی سینٹی گرام فولیٹ، 99 ملی گرام وٹامن C اور 117 ملی گرام کیلشیم حاصل ہوسکتی ہے۔ جو سبزیاں ابال کر کھانی مفید ہوں انہیں مختصر وقت کے لئے ابالا جائے تو ان کے رنگ اور وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے۔

کچی یا پکی کیسے کھائیں سبزیاں؟

برسلز اسپراؤٹس، شملہ مرچ، بند گوبھی اور سلاد کے پتے کیسے کھائے جائیں؟

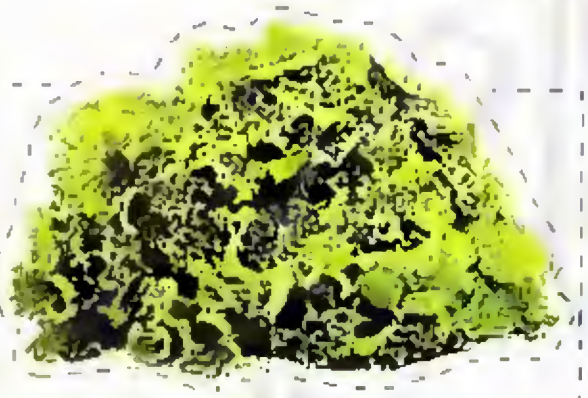
اصل میں غذائیت کا انحصار ہی ہمارا اولین ہدف ہے۔ ہم محض پیٹ بھرنے کے لئے نہیں کھانا چاہتے۔ ہم ان موسمی سبزیوں کی غذائیت اور افادیت سے واقف ہونا اور پھر ان کا بہترین استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آیئے مندرجہ بالا سبزیوں کی کھانے کی مناسب ترین شکل وضع کر لیں۔

Brussels Sprouts

یہ بہت چھوٹے سائز کی بند گوبھی جیسی سبزی ہے اسے ہلکی آنچ پر ابال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ ان کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جسے Brassicas کہتے ہیں۔ اس گروپ میں بروکولی، پھول گوبھی اور بند گوبھی شامل ہیں۔ ان تمام سبزیوں میں Glucosinolates شامل ہوتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ فائٹو کیمیکلز کینسر کے خلاف جنگ کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس میں وٹامنز C اور B6 کے علاوہ فولک ایسڈ موجود ہے۔ ایک وقت میں ایک پورشن صرف 9 Sprouts پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ دن بھر آپ کو 5 بار جو پھل اور سبزیاں کھانی ہوتی ہیں یہ Sprouts ان میں سے ایک حصہ پورا کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان سبزیوں کو صرف 5 منٹ تک ابالنا کافی ہوتا ہے۔

کیلشیم کے حصول کے لئے

بند گوبھی کا ایک پورشن 56 ملی گرام کیلشیم فراہم کرتا ہے جبکہ دن بھر میں ہمیں 800 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے ایک لازمی ضرورت ہے علاوہ ازیں بند گوبھی میں ایک اور غذائیت Isothiocyanates بھی ہوتی ہے۔ یہ گندھک پر مشتمل ایک مرکب ہے جو سرطان سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے۔



سلاد کے پتے

Kale (چرمرے سلاد کے پتے) کو کچا کھانا ہی مفید ہے۔ اسے اردو میں کلم پتہ کہا جاتا ہے۔ جس میں وٹامن A اور C دونوں وافر ہوتے ہیں یہ وٹامنز جلد کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں اس میں Folate کی موجودگی سے خون صحت مند رہتا ہے اور جسم کا Immune System بہتر رہتا ہے۔

90 گرام سلاد کے کچے پتے کھانے سے ہمیں 108 ملی میٹی گرام فولیٹ، 99 ملی گرام وٹامن C اور 117 ملی گرام کیلشیم حاصل ہو سکتی ہے۔ جو سبزیاں ابال کر کھانی مفید ہوں انہیں مختصر وقت کے لئے ابالا جائے تو ان کے رنگ اور وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے۔

بند گوبھی

بند گوبھی، شملہ مرچ کے برعکس پکا کر کھانا زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر بند گوبھی کے اوپری گہرے رنگ کے چھلکے جنہیں الگ کر کے پھینک دیا جاتا ہے وہ ہی زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں جبکہ ہم اندر کے نرم پتے زیادہ شوق سے کھاتے ہیں۔ اوپری پرتوں میں وٹامن C سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں بیٹا کیرٹینوئڈ جیسی غذائیتیں ہوتی ہیں۔ بند گوبھی کے ایک درمیانے سائز کا پورشن جو وزن میں 95 گرام ہو، آپ کی دن بھر میں 5 پھلوں، سبزیوں میں سے ایک کی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔

بند گوبھی کی ایک قسم بینگنی رنگ کی گوبھی، ایک اضافہ ہے تاہم سبز پتوں والی بند گوبھی جس کے پتے چنٹ دار ہوتے ہیں Savoy سب سے زیادہ صحت بخش تصور کئے جاتے ہیں۔ ان میں وٹامن C، B اور Folate ہوتا ہے۔

سرخ شملہ مرچ

یہ سبزی اگر کچی کھائی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ ایک سرد رنگ میں وٹامن C اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی ایک سنگترے کے مقابلے میں تقریباً دگنی مقدار موجود ہے۔ وٹامن C حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے لہٰذا شملہ مرچ کو ہلکی سی بھاپ میں تیار کر کے یا کچا کھانا زیادہ مفید ہے۔ دیگر رنگوں والی شملہ مرچوں میں بھی وٹامن C ہوتا ہے۔

شملہ مرچ کو چائنیز کھانوں، سلاد یا عربی مایونیز ہمس کے ساتھ کھایا جائے تو اس میں شامل اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء سے جسم کا مدافعتی نظام کافی توانا ہو سکتا ہے۔

رس بھری اسٹرابیری کے فائدے بہت

نرگس سلیمان جامی

سولہویں صدی کے ایک مصنف ولیم ہیلز نے ایک جگہ اسٹرابیری کو سراہتے ہوئے لکھا تھا کہ قدرت نے شاید اس سے بہتر اور ذائقہ دار پھل پیدا نہیں کیا۔ اسٹرابیری قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ اسٹرابیری دنیا کا شاید وہ واحد پھل ہے جسے صرف دیکھنے سے ہی اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ یہ نایاب اور منفرد لذیذ پھل ہے۔ تیرہویں صدی میں پہلی بار اس کی باقاعدہ کاشت کی گئی حالانکہ ایک خودرو پودے کی طرح یہ یورپ اور امریکہ کے کئی علاقوں میں صدیوں سے گلاب کی فیملی کے ایک حصے کی طرح اگتا رہا تھا لیکن پہلی بار رومیوں نے اس کی غذائی صلاحیتوں کی بدولت اسے پھل کا درجہ دیا۔

دنیا بھر میں کاشت کیا جانے والا اسٹرابیری ایک بہترین پھل شمار کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی غذائیت کے علاوہ خوش شکل اور خوش رنگ ہونے کی بنا پر بھی پسند کیا جاتا ہے۔ میٹھا اور رس بھرا اسٹرابیری بچوں اور بڑوں کا مرغوب پھل ہے کیونکہ اس میں غذائی اجزاء بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لئے صحت کے لئے بھی مفید مانا جاتا ہے۔ تقریباً سو گرام اسٹرابیری میں 33 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اسٹرابیری کا تعلق Fragaria کے خاندان سے ہے جسے اپنے ہی مزید دس مشترکہ خصوصیات والے پھلوں کے ساتھ کاشت کیا جاتا ہے جو ذائقہ، رنگ، بناوٹ میں ایک دوسرے سے مختلف نہیں ہوتے۔ اسٹرابیری تیز سرخ رنگ اور بارش شیپ کا پھل ہے جس کے ٹاپ کی سطح پر ہرے پتے کسی تاج کی طرح ایستادہ ہوتے ہیں۔

اسٹرابیری سے مختلف اقسام کی ڈشز تیار کی جاتی ہیں جیسے کہ فرینچ اسٹرابیری

فروٹ جوسز، بائیز، آئس کریم، ملک شیک اور چاکلیٹ وغیرہ بنانے کے کام آتی ہے جبکہ مصنوعی طور پر تیار کی گئی اسٹرابیری کے ذائقہ اور خوشبو کو دوسری اشیاء جیسے لپ گلوس، کینڈیز، پرفیومز اور Hand Sanitizers میں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقریباً سو گرام یعنی 3.5 اونس اسٹرابیری میں 136 کلوگرام تک کی انرجی پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ 7.68 گرام کاربوہائیڈریٹ، شوگر 4.89 گرام، فیٹ 0.3 گرام، پروٹین 0.67 گرام کے ساتھ ساتھ مختلف وٹامنز جیسے بی، سی، ای اور کے وغیرہ کے ساتھ ساتھ منرلز کیلشیم، آئرن، میگنیز، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم اور زنک بھی موجود ہوتا ہے۔ اسٹرابیری کی مختلف اقسام کی کاشت مختلف طرح سے ہوتی ہے، ان کا یہ سائز، رنگ، ذائقہ، شیپ، کاشت کاری کے طریقے، موسم کی نہ بدلیاں، یہاں تک کہ بیماریاں بھی الگ الگ طرح کی ہوتی ہیں۔ اپنی بے شمار غذائی

افادیت کے سبب یہ پھل اندرونی اور بیرونی طور پر انسانی جسم کے لئے یکساں فائدہ مند رہتا ہے۔ یہ چاہے تازہ ہو یا فروزن ہر دو طرح سے اس کے لامحدود فوائد ہیں۔

نیویارک کے ایک ماہر غذائیت اور نیوٹریشن ڈاکٹر میڈیلین ایڈورڈز کا کہنا ہے کہ اسٹرابیری جسم کے Immunity سسٹم کو بڑھاتی ہے۔ اس میں پایا جانے والا وٹامن C اس نظام کو طاقتور بناتا ہے۔ اسٹرابیری کے آدھے کپ میں 51.5 ملی گرام تک وٹامن C پایا جاتا ہے جو آپ کی روزانہ جسمانی ضرورت کے مطابق آدھا ہوتا ہے اسی لئے اسٹرابیری کا ایک پورا کپ آپ کی روزانہ کی ضرورت کو پورا کر سکتا ہے۔

حیرت انگیز طور پر اسٹرابیری آنکھوں کی حفاظت کا کام بھی کرتی ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ کی بھرپور صلاحیت پائی جاتی ہے جو آنکھوں کے عدسہ کی حفاظت کرتی ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ بینائی کم ہونے یا دھندلا نظر آنے کی صورت میں اسٹرابیری بصارت کو مضبوطی عطا کرتی ہے۔ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعوں سے آنکھ کا لینس بھی متاثر ہوتا ہے اس میں موجود وٹامن C اور K ان شعاعوں سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹرابیری کا باقاعدگی سے استعمال آنکھ کے Retina اور Cornea کی حفاظت کے ساتھ ساتھ انہیں مضبوطی اور طاقت بھی عطا کرتا ہے۔ اسٹرابیری کا استعمال کمزور حافظہ کو قوت فراہم کرتا ہے، جن افراد کو یادداشت کی کمی کی شکایت رہتی ہو وہ آٹھ ہفتوں تک اسٹرابیری کا باقاعدگی سے استعمال کریں تو اس سے خاطر خواہ نتائج سامنے آئیں گے۔

BLACK® ROSE

Color Supreme

WITH COLOR LOCK TECHNOLOGY

Lust Beautiful

www.blackrosecosmetics.com

خوبیوں سے بھرپور پھل... انار، سنگترہ، موسمی اور کینو

یہی ہیں وٹامن C کے اصل خزانے

راحت شہباز

قدرت کے عطا کردہ بے شمار پھل ہیں جنہیں غذا اور دوا کی حیثیت سے بلند مقام حاصل ہے۔ ذیل میں ہم انار اور سنگترے کی غذائی اور طبی افادیت سے متعلق معلومات دے رہے ہیں جسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بسا اوقات علم کا اعادہ کر لینا بھی اہمیت رکھتا ہے تو آیئے پڑھتے ہیں۔

انار جسے کہتے ہیں جنت کا پھل

اس پھل کا بیرونی حصہ سخت اور اس کے اندر سفید اور سرخ رسیلے دانے بھرے ہوتے ہیں جو ٹھوس گودے میں لپٹے اور محفوظ ہوتے ہیں۔ انار کی بعض اقسام کے خوش ذائقہ، شیریں اور نیم ترش دانوں میں سخت بیج ہوتے ہیں اور بعض اقسام میں نرم بیج ہوتے ہیں۔

پاکستان کے باغات اور جنگلوں میں اگنے والے دونوں قسم کے انار موجود ہیں۔ اس کی جنگلی اقسام کشمیر اور مری کے پہاڑی علاقوں میں ہوتی ہیں جنہیں دواؤں کے علاوہ کھانوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ قسم انار دانہ کہلاتی ہے۔ مسلمان ملکوں میں اس کی کاشت افغانستان، انڈونیشیا، ایران، ملائیشیا، ترکی، سعودی عرب اور خلیجی ممالک میں ہوتی ہے۔ ان ممالک کے علاوہ چین، افغانستان اور امریکہ میں بھی کاشت اور برآمد کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کی سب سے زیادہ کاشت بلوچستان اور خیبر پختونخوا کے علاوہ پنجاب کے بعض علاقوں میں بھی ہوتی ہے۔ انار ترشی اور قلمی بھی ہوتے ہیں۔ قلمی قسم بہتر اور زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

انار، دل اور جگر کا دوست ہے

طب یونانی اور مشرقی کے علاوہ طب ہندی میں بھی اسے قلب اور جگر کے امراض کے علاج میں اہم مقام حاصل ہے۔ انار شریانوں کو صاف رکھنے کے علاوہ جگر کی صحت، اس کی اصلاح اور کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ طبیعت میں فرحت پیدا کرتا ہے اور زود ہضم ہوتا ہے۔

100 گرام انار کی غذائی افادیت

کیلوریز	346
کاربوہائیڈریٹ	18.7 گرام
شکر	13.7
چکنائی	4.0 گرام
پروٹین	1.2 گرام
وٹامن B	1.7 گرام
سیلینوٹک ایسڈ	0.07 ملی گرام
وٹامن B6	0.38 ملی گرام
وٹامن C	0.08 ملی گرام
سوڈیم	10 ملی گرام
آئرن	10 ملی گرام
میگنیزیم	0.3 ملی گرام
فاسفورس	12 ملی گرام
پوٹاشیم	36 ملی گرام
زنک	236 ملی گرام
	35 ملی گرام

سنگترہ، موسمی اور کینو

رس دار سنگترے فرانس میں لیموں، سنگترہ، چکوترا، موسمی، مالٹا اور کینو وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام پھل وٹامن C کے علاوہ فائبر، پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں۔

وٹامن C ہمیں اس وقت زیادہ ملتا ہے جب ہم تازہ پھل استعمال کریں یا اس کا جوس نکال کر پئیں۔ وٹامن C مختلف انفیکشنز کا مقابلہ کرنے یا اچھی صحت بحال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ قدرت نے باریک جھلیوں میں کس قدر شیریں اور ترش رس بھرا ہے اور پتلی جھلیوں کے ذریعے انہیں الگ الگ حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ یہ بھی بیٹا کیروٹین اور بائیو فلیوونائڈز (Bio Flavonoids) سے مالا مال ہوتے ہیں۔ یہ وہ کیمیائی مادے ہیں جو خون لے جانے والی باریک نالیوں کی دیواروں کو مضبوط رکھتے ہیں۔

امریکہ میں یومیہ غذائی اجزاء کی سفارش کردہ مقدار کے مطابق سنگترے کے رس سے بھرا ایک گلاس پینے سے وٹامن C کی 10 فیصد مقدار کی غذائی افادیت کچھ یوں ہے۔

غذائی افادیت	وٹامنز اور معدنیات
تھیامین	8% فیصد
فولک ایسڈ	8% فیصد
وٹامن B6	4% فیصد
میگنیشیم	4% فیصد
فاسفورس	2% فیصد
پروٹین	2% فیصد
ریبفلیون	2% فیصد
کیلشیم	2% فیصد
آئرن	2% فیصد

اگر کھانے یا کھانے کے ساتھ اورنج جوس کا ایک گلاس پی لیا جائے تو جسم میں فولاد کے انجذاب کا عمل ڈھائی گنا بڑھ جاتا ہے۔ دیسی جڑی بوٹیوں کے ماہرین حکیمی علاج میں سنگترے کے پھل کے علاوہ اس کا چھلکا اور پھول بھی استعمال کرتے ہیں۔

کینو کے چھلکے میں Hespridine اور Linnuenr شامل ہوتے ہیں۔ یہ ایسے کیمیائی اجزاء ہیں جو پرانے دمے اور کھانسی کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔

سنگترے کی چائے

اس قہوے کے لئے سنگترے کے خشک چھلکے کو جوش دے کر چائے کی طرح پینے سے جسم میں چستی اور توانائی بڑھ جاتی ہے۔ یہ چائے مدافعتی قوت بھی بڑھاتی ہے۔

سنگترے کا تیل

اس پھل کے پھولوں سے جو تیل حاصل ہوتا ہے اسے Neroli کہتے ہیں، اسے یونانی کلون میں بھی ملایا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو سے علاج (اروماتھراپی) میں بطور سکون بخش دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ تل کے تیل میں 5 قطرے Neroli آئل شامل کر کے جسم کا مساج کرنے سے آرام ملتا ہے۔

قدیم روائتی غذائیں

یہ حیرت انگیز اور بے ضرر دوائیں بھی ہیں۔

ہینگ

قدیم دیسی دوا

یہ ایک سدا بہار لمبے درخت کی گوند ہے جس کی جڑیں بہت مضبوط اور گاجر جیسی شکل کی ہوتی ہیں اس کا رنگ ملگجا سا زرد اور بدبو ناگواری ہوتی ہے۔ اسے گرم مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے جبکہ اسے ذائقہ بڑھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہینگ کی کئی اقسام ہیں جنہیں مجرد دوا کے علاوہ دیگر ادویات میں لایا جاتا ہے۔ اس کا درخت افغانستان اور ایران میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم کا جس کا تنا تازہ ہو بہترین ہوتا ہے۔ کشمیر، مغربی تبت اور ایران میں بکثرت ملتی ہے۔ اس میں گوند کی مقدار کافی ہوتی ہے۔

[illegible] کی افادیت بخش جمہوریات:

قدیم زمانے سے ہی عربی ادویات میں ہینگ کا استعمال زہر سے حفاظت کا حامل رہا ہے۔ پیٹ سے [illegible] کی پیدائش کے بعد خواتین کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ سکون، ہاضم اور مصالحہ بننے کے لئے محرک ہے۔ [illegible] کے بعد خواتین کو دیا جاتا ہے۔ معدے میں گیس اور ریاح کی صورت میں اس کا سفوف چاولوں میں ملا کر [illegible] دوا کے چھوٹے ٹکڑے کو گرم پانی میں گھول کر پیٹ پر رکھا جاتا ہے۔ اس ہینگ سے افاقہ ختم ہو جاتا ہے۔ [illegible] دوا کے چھوٹے ٹکڑے کو گرم پانی میں گھول کر پیٹ پر رکھا جاتا ہے۔ اس ہینگ سے افاقہ ختم ہو جاتا ہے۔ [illegible] کے لئے ہینگ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم یونان اور یورپ میں بچوں میں اعصابی امراض کے علاج کے لئے ہینگ کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔ درد سے نجات مل جاتی ہے۔ مختلف قسم کے کھانوں کے ذائقے میں ہینگ کا ٹکڑا ڈالنے کے لئے بھی ہینگ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ درد سے نجات مل جاتی ہے۔ مختلف قسم کے کھانوں کے ذائقے میں ہینگ کا ٹکڑا ڈالنے کے لئے بھی ہینگ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم یونان اور یورپ میں بچوں کو استعمال کروانے کے لئے ہینگ کا ٹکڑا ڈالا جاتا تھا۔ آج بھی مشرقی ممالک میں کسی نہ کسی انداز میں ہینگ کے استعمال سے متعدی امراض سے محفوظ رہ سکیں۔

ساگودانہ

[illegible] کا خزانہ

[illegible] میں یہ عام غذا میں شامل تھا اب بیماروں کے کھانے میں شمار ہوتا ہے۔ [illegible] جسم کو توانائی پہنچاتا ہے۔ ساگودانے کی کھیر بھی بنائی جاتی ہے اور سادہ طریقے سے دودھ میں کھیر کی شکل میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔

غذائی افادیت	
ایک پیالی ساگودانہ	
جمنے والی چکنائی	0
کولیسٹرول	0
سوڈیم	2 ملی گرام
فائبر	1.4 گرام
شکر	5.1 گرام
پروٹین	0.3 گرام
وٹامن اے	0
کیلشیم	3 گرام

مختلف ممالک میں ساگودانے کا کیک، ڈمپلن روٹی، چائے اور کوکیز میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ [illegible] میں روٹی اور ڈمپلن روٹی تیار کی جاتی ہے جس میں پسا ہوا ناریل اور میوے شامل کئے جاتے ہیں۔ [illegible] میں ساگودانے کی چائے جسے ببل ٹی کہا جاتا ہے بہت شوق سے پی جاتی ہے۔ شمالی امریکہ میں ساگودانے کا فروٹ پنچ بھی بنایا جاتا ہے اور مچھلی کے ساتھ ساگودانہ تیار کیا جاتا ہے۔ ویسٹ انڈیز میں ساگودانے کو لیموں فرائی کر کے بطور اسنیک کھایا جاتا ہے۔ جنوبی ایشیا میں ساگودانے کو بھی فرائی کر کے بطور اسنیک کھایا جاتا ہے۔ ان ملکوں میں اسے سوپ اور سالن میں شامل کیا جاتا ہے۔ ملائیشیا، بنگلہ دیش، فلپائن اور تائیوان میں یہ مین کورس میں شامل کیا جاتا ہے۔ انڈونیشیا، تھائی لینڈ اور ویتنام میں ساگودانے کی جیلی بھی بنائی جاتی ہے جسے [illegible] ساگودانے کا کیک، پڈنگ میں شامل کرتے ہیں۔

اسپغول کی بھوسی

حیرت انگیز اور بے ضرر دوا

اسپغول اور اس کی بھوسی برصغیر کے تقریباً ہر گھر کی جانی پہچانی دوا ہے جو صدیوں سے آنتوں کی صحت کی بحالی کے لئے استعمال کی جا رہی ہے بلکہ اب دنیا بھر میں اسے اسی مقصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر ہندو پاک میں اس کی کاشت جاڑوں میں کی جاتی ہے۔ کاشت کے دو مہینے بعد اس میں پھول لگتے ہیں جن کی تھیلیاں اسپغول کے بیجوں سے بھری ہوتی ہیں۔ خشک ہونے پر انہیں احتیاط کے ساتھ چھان پھٹک کر صاف کیا جاتا ہے۔ مغربی دنیا میں بھی اسے اسہال اور پیچش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی بھوسی میں آنتوں کے زہریلے مواد جذب کرنے کی حیرت انگیز تاثیر ہوتی ہے۔ طب جدید اسپغول کو ایک موثر ملین قرار دیتی ہے یعنی قبض دور کرنے کے لئے کثرت سے استعمال کرنے کی تاکید کرتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے یا صبح نہار منہ 1 سے 2 کھانے کے چمچ اسپغول ایک گلاس پانی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اس سے آنتیں چست ہو جاتی ہیں اور وہ اپنا کام ٹھیک طور پر کرتی رہتی ہیں۔ یہ نہ صرف آنتوں سے زہریلے مواد جذب کرتی ہے بلکہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رکھنے کی خاصیت بھی رکھتی ہے۔ اس اعتبار سے یہ ان عارضوں کی سب سے سستی اور بے ضرر دوا اور علاج ثابت ہوتا ہے۔ ادویاتی مقاصد کے علاوہ اسے کچھ غذاؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں آئس کریموں، جیم، جیلی، بسکٹ، روٹیوں اور چاول کی میٹھی ٹکیوں کی تیاری میں بھی استعمال جاتا ہے۔ یہ دونوں ہی اشیا قدرت مہربان کا عظیم تحفہ ہیں جن کی افادیت جدید میڈیکل سائنس نے بھی تسلیم کی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

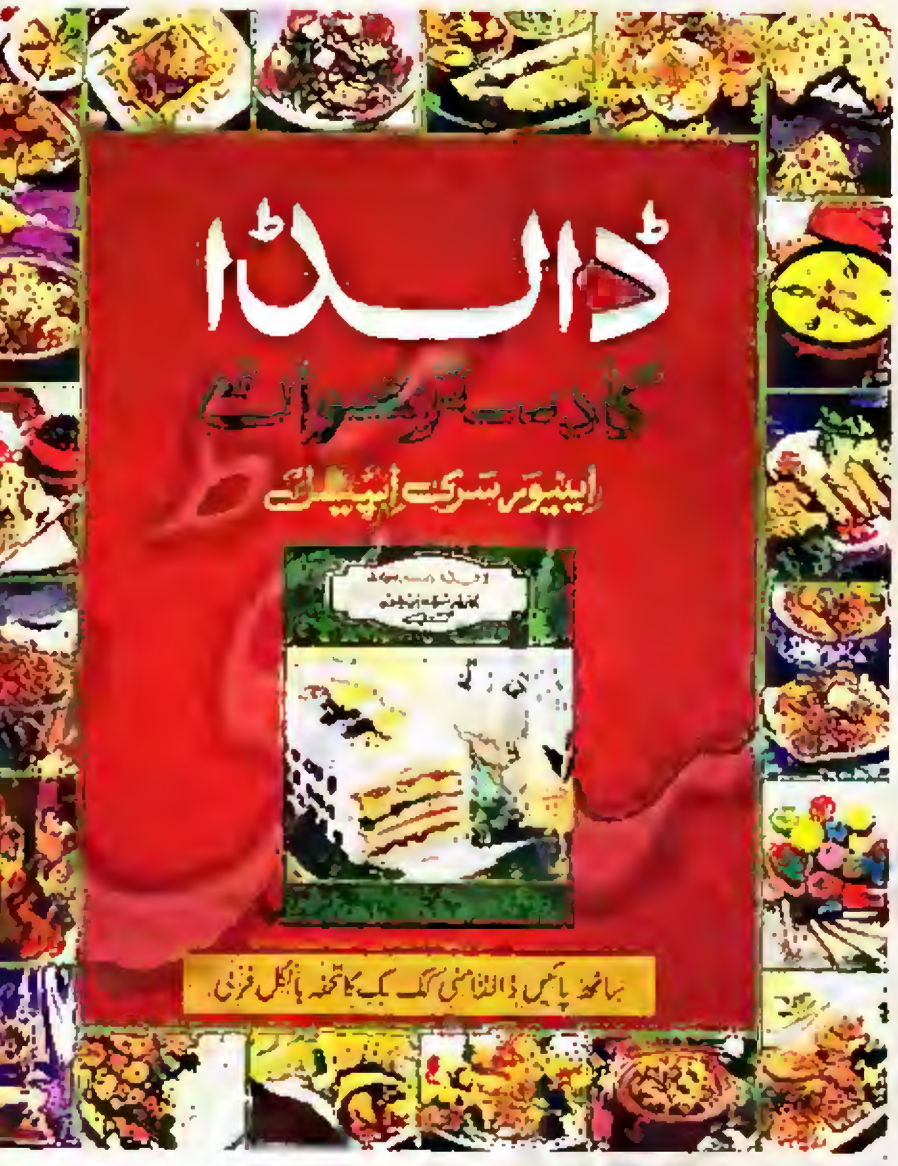
ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پوسٹ: P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

Wake up to good health

With the beginning of each new day,
we bake fresh in the House of Sona Bread because
we believe that you deserve only the best.

SONA BREAD®

Wake up to good health

• VITAMINS • PROTEINS
• CALCIUM • IRON

حلال

آج کیا پکائیں؟




1 منگل
لچھا کباب
تھائی اسٹائل فش

2 بدھ
سنگاپورین رائس
قیمہ کلیجی مصالحہ

3 جمعرات
لبنانی چکن
بروکولی کریم سوپ

4 جمعہ
شاہی چکن کھچڑی
چٹنیاں

5 ہفتہ
نوڈلز پزا
کپ کیکس

6 اتوار
ہیلڈ میٹ کیسرول
اورنج چیز کیک

7
افغانی مسلم پلاؤ
انڈے قیمہ

8 منگل
مغلئی آلو مٹر
گارلک فینل فلینک اسٹیک

9 بدھ
آش
رولنگ اسٹون

10 جمعرات
تکہ قیمہ
اسٹرابیری فز

11 جمعہ
ایرانی کباب ود چٹنی بریڈ
مرچ مصالحہ بال چکن

12 ہفتہ
آملیٹ مفنس
سینڈوچ کیک

13
چکن کھاؤسے
کیوی کیک

14 جمعہ
روسٹ چلی چکن
چپاتی ملائی دال

15 منگل
چکن شامی کباب ود پاستا
فش آوا کا دوسالہ

16 بدھ
ریشمی کباب اینڈ پالک پنیر
کرسپی پوٹیٹو کوئنڈ فش

17 جمعرات
تل والی مرغی
پودینہ اور ٹماٹر والے بینگن

18 جمعہ
منن و تحتیل کڑھی
رس گلے

19
گارلک بریڈ پزا
کوفتے اور ماش کی دال

20 اتوار
وہائٹ پائے
سویٹ چیزی بالز

21 پیر
بیکڈ چکن وداسپائسی یوگرٹ
و تحتیل دال

22 منگل
اسموکڈ کڑاہی
گرلڈ بیف برگر

23 بدھ
بالٹی فش ان گرین مصالحہ
انڈے والے پراٹھے

24 جمعرات
دلپسند پسندے
لیمن فرائیڈ ونگز

25 جمعہ
نور جہانی کباب
چکن لیگ روسٹ ود پیپر ساس

26 ہفتہ
مصالحہ دار بٹیریں
ہنی کومب بریڈ

27 اتوار
افغانی مسلم پلاؤ
چاکلیٹ لزانیا

28 پیر
سبزیوں کے نرگسی کوفتے
اچاری بیف تکہ

29 منگل
دال مرغ کڑاہی
سیب کا حلوہ

30 بدھ
انڈا مغز مصالحہ
سیخ کباب بریانی

31 جمعرات
قورمہ پلاؤ
کریمی چیز نیوکی

کیوی کیک

اجزاء

میدہ	ڈھائی پیالی	بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
انڈے	تین عدد	دودھ	ایک پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی	سادہ کریم	آدھی پیالی
نمک	ایک چٹکی	فریش کریم	دو پیالی
کیوی فروٹ	تین عدد	ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	200 گرام

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب

- دو انچ گہرے کیک ٹین لے کر انہیں چکنا کر کے رکھ لیں اور اوون کو 180°C پر اس سے پچیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- میدے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا کر چھان لیں
- مارجرین یا مکھن کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ ہلکا ہو کر کریم کی شکل میں آ جائے، پھر اس میں تھوڑی تھوڑی چینی ملا کر چار سے پانچ منٹ مزید پھینٹیں
- اس مکسچر میں ایک ایک کر کے انڈے ڈالتے ہوئے پھینٹیں
- چھان کر رکھے ہوئے میدے کو تھوڑا تھوڑا کر کے اس میں ڈالیں اور اچھی طرح ہلکے ہاتھ سے ملائیں
- اس مکسچر کو دونوں کیک ٹین میں آدھا آدھا ڈال دیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں تیس سے پینتیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- مکمل ٹھنڈا کر کے کیک کو ٹین سے نکال لیں۔ ایک کیک کے اوپر پھینٹی ہوئی سادہ کریم لگا کر اس پر کیوی کے سلائس رکھ دیں اور اس پر دوسرا کیک رکھ دیں
- آخر میں اس کیک کو پھینٹی ہوئی کریم سے سجا کر اوپر سے کیوی سے گارنش کر دیں

پریزنٹیشن: فریج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کر کے خصوصی تقریبات میں لطف اٹھائیں۔

لچھا کباب

اجزاء

- کوٹے کا بغیر ہڈی کا گوشت
- نمک
- ادرک لہسن پیا ہوا
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- کالی مرچیں
- پیا ہوا گرم مصالحہ
- ہری مرچیں
- دس سے بارہ عدد
- ایک چائے کا چمچ
- چھ سے آٹھ عدد
- ہرا دھنیا
- انڈے
- آدھی گٹھلی
- دو عدد
- کارن فلار
- ڈالڈا VTF بناسپتی
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ضرورت

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں
- پین میں چار پیالی پانی کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں گوشت کی بوٹیاں ڈال دیں
- تیز آنچ پر پکاتے رہیں اور پانی والا جھاگ نکال دیں اور آنچ ہلکی کر دیں
- پھر اس میں ادرک لہسن نمک، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے
- اسے ٹھنڈا کر کے چاپر میں ڈال کر پیس لیں اور پیستے ہوئے ساتھ میں ہرا دھنیا، انڈے اور کارن فلار شامل کر دیں
- چاپر سے نکال کر پیالے میں ڈالیں اور درمیان میں دبکتا ہوا کوئلہ رکھ کر اوپر سے ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر کوئلہ نکال کر اس مکسچر سے حسب پسند شیپ کے کباب بنائیں اور ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن دونی کی دونی ہری پیاز کے ساتھ ان کبابوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

لبنانی چکن

اجزاء

ثابت چکن	ڈیڑھ کلو	چینی کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	ایک چوتھائی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	زیتون	آدھی پیالی
سلیم مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک چوتھائی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- چکن کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- تھوڑی سی سخت ہونے پر چکن کو فریزر سے نکالیں اور دونوں طرف گہرے کٹ لگا لیں
- بڑے پیالے میں نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ، چینی، لیموں کا رس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے چکن کو میرینیٹ کر دیں
- چکن کو میرینیشن میں کم از کم دو سے تین گھنٹے یا زیادہ سے زیادہ رات بھر کے لئے رکھ دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 200C پر گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں چکن کو میرینیشن سے نکال کر رکھ دیں
- پچاس سے ساٹھ منٹ اس چکن کو بیک کرنا ہے، جس میں ہر پندرہ منٹ کے بعد چکن کے اوپر میرینیشن ڈالتے رہیں
- اوون سے نکالنے سے پانچ منٹ پہلے بیکنگ ٹرے میں چکن کے ساتھ زیتون بھی رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چکن کو نکال کر زیتون اور ہمس کے ساتھ پیش کریں۔

بیکڈ میٹ کیسیرول

اجزاء

انڈا بکٹ گوشت	آدھا کلو	پسی ہوئی سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ابلی ہوئی مکھن	دو پیالی	انڈے	چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی	پسی ہوئی ہری مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چکن کی خشک	آدھی پیالی	گاجر	ایک عدد	ہرا دھنیا باریک کٹا	دو کھانے کے چمچ
سیدھ	تین کھانے کے چمچ	دودھ	ایک پیالی	مٹر	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
مسٹرڈ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	آلو	دو عدد	شملہ مرچ	ایک عدد		

ترکیب

- گوشت کو دھو کر اس کی ہڈی بوٹیاں کر لیں اور اسے نمک، ادرک لہسن اور پسی ہوئی ہری مرچیں لگا کر رکھ دیں۔
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں لونگ، دالچینی کو بھونیں اور مٹر کو تھوڑا سا پانی شامل کر دیں جب گوشت کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر گوشت گلنے رکھ دیں۔
- آلوؤں کو چھیل کر باریک قتلے کاٹ لیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں۔
- چین میں باقی تین یا چھ کے ساتھ ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور اس میں سیدھ کو تڑخنے تک بھونیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ اور چکن کی خشک ملائیں اور کھرلی کے چمچ سے ملاتے رہیں سفید مرچ اور مسٹرڈ پاؤڈر ڈال کر گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔
- اس میں گوشت کی تلی ہوئی بوٹیاں، ابلی ہوئی مکھن، ابلے ہوئے آلو کے قتلے، ابلی ہوئی شملہ مرچ، گاجر، سوئیٹ کارن اور مٹر ملا لیں۔
- شیشے کی ڈش میں کنارے پر فرائی کئے ہوئے آلو لگائیں اور درمیان میں گوشت اور سبزیوں کے مکسچر میں ابلے ہوئے انڈے کے ٹکڑے ملا کر ڈالیں۔
- ابلے انڈوں کو چھیل کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور اس پر پھیلا کر ڈال دیں اور اوپر میں کش کیا ہوا چیز مکسچر کو کور کر کے اوون میں رکھ دیں۔
- 180°C پر آٹھ سے دس منٹ بیک کر کے نکال لیں۔

ٹپس: اس ڈش کو ذائقہ بھرنے کے لئے ڈش کو دو دن میں رات کے کھانے پر پیش کر سکتے ہیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

نوڈلز پزا

اجزاء

اسپاگیٹی نوڈلز	دو پیکٹ	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	چیدہ پیاز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فرنچ	پیسے آٹھ عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا لیوائکل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ لال مرچ لگائیں۔ کرسل پین کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیوائکل ڈال کر چکن بریسٹ کو گرل کر لیں۔
- نوڈلز کو دو لیٹر پانی میں ڈال کر اس پر ایک پیالی پانی ڈالیں اور اسے دو منٹ کے لئے ماکرو ویو اوون میں رکھ کر نکال لیں۔
- نوڈلز کی یخنی علیحدہ رکھ لیں۔
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا لیوائکل میں میدے کو فرائی کریں اور اس میں یخنی ڈال کر بلکی سی آنچ سے ملائیں، پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، چھوٹی الائچی کی دو ڈلی، چکن، لال مرچ اور چیزز ڈال کر ملا دیں۔
- چھوٹے پزا پین کو چکنا کر کے اس میں آٹے کے آدھے نوڈلز کو پھیلا کر ڈالیں، اس پر چکن کا آدھا مکسچر ڈال کر کٹے ہوئے فرنچ ڈال دیں اور باقی سے یہی دہرائیں۔
- اوپر سے ڈالڈا لیوائکل چھڑک کر ماکرو اوون میں تین سے چار منٹ کے لئے نکال لیں۔

پریزنٹیشن: ٹماٹر کی چٹنی پر ایک چمچ مہمانوں کی تعداد کے مطابق بنے ہوئے پزا کو الٹ کر سجائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: چار سے پانچ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

قیمہ کلیجی مصالحہ

اجزاء

باریک کٹا قیمہ	آدھا کلو	ہری دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
چکن کی کلیجی	200 گرام	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	ڈوڈی گٹھی
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- کلیجی اور قیمے کو دھو کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔ کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
- پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو حرارت دیں، مصالحہ ڈال کر بھون کر لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں۔
- ادرک لہسن اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں پھر اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں۔ قیمے کا تیل علیحدہ ہو جائے تو آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔
- پانی خشک ہونے پر کلیجی ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کر لیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پارسی پراٹھوں کے ساتھ برنچ پر پیش کریں۔

شاہی چکن کھچڑی

اجزاء

چاول	ڈیڑھ پیالی	چکن	250 گرام	دہی	ایک چائے کا چمچ	کزی پتے	حسب پسند
ارہر کی دال	تین چوتھائی پیالی	آلو	دو عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد	ثابت رائی	آدھ چائے کا چمچ	ہرا دھنیا اور پودینہ	حسب پسند
ادرک لہسن پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، آلوؤں کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ارہر کی دال کو دھو کر پانی میں بھگو کر رکھ دیں (کیونکہ یہ دال تھوڑی دیر سے گلتی ہے)
- چند دانے ثابت دھنیا کو بھی دھو کر دال کے ساتھ ہی رکھ لیں
- چکن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں ثابت گرم مصالحہ، دال، آلو، ٹماٹر ڈال لیں پھر اس میں آدھا چائے کا چمچ مدرک لہسن، دال اور چاول ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی نمک اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی بھی شامل کر لیں
- اچھی طرح بھون کر اس میں ڈھائی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چاولوں کا پانی خشک ہو جائے
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں ڈالے گئے کٹوں کو ہلکی فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی پین میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کر لیں
- اس میں ادرک لہسن پیسٹ اور ہرا مصالحہ (ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ)، چھوٹے ڈاکٹا، دھنیا، ہلدی اور چکن ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے آلو کے ٹکڑے اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں

پریزنٹیشن سرو کرتے وقت پہلے چکن ڈالیں، اس پر تیار کی ہوئی کھچڑی ڈال کر اس پر تلی ہوئی پھینٹی ہوئی دہی ڈال دیں اور آخر میں ایک چائے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں رائی اور کزی پتے تڑکا کر اوپر سے بگھار ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

چاکلیٹ لزانیا

اجزاء

چاکلیٹ فلیور بسکٹ	200 گرام	فریش کریم	ایک پیالی	جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	چاکلیٹ چپ	حسب پسند
کریم چیز	ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی	کوکنگ چاکلیٹ	حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- کریم کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر فریزر میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں
- کریم چیز اور کنڈینسڈ ملک کو ہلکی الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- خوبصورت سے پلیٹر میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور بسکٹ کو ساتھ ساتھ رکھ کر تہہ لگا لیں
- جیلاٹن کو دو چمچ گرم پانی میں چھڑک کر ڈبل بوائلر (ابلتے ہوئے پانی پر پیالے کو رکھ کر) پر پگھلا لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر برف پر رکھ کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، اس میں جیلاٹن اور کریم چیز ملا کر پھینٹیں۔ پھر اس میں چاکلیٹ چپ ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- ذرا سا مکسچر بسکٹ پر ڈال کر اسے فریزر میں رکھ دیں، باقی مکسچر کو فریج میں رکھیں
- جب فریزر والا مکسچر بسکٹ پر آ جائے تو اس پر دوبارہ سے بسکٹ کی تہہ لگائیں اور اس پر باقی ٹھنڈا مکسچر ڈال دیں۔ فریزر میں مکمل جمنے کے لئے رکھ دیں
- پیالے میں کٹی کی ہوئی چاکلیٹ میں ڈالڈا کوکنگ آئل ملائیں اور اسے ڈبل بوائلر پر پگھلائیں۔ ٹوتھ پک کو فریزر سے نکال کر اس پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال دیں

پریزنٹیشن اس منظر دانش کو خاص واقع پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | جمانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بروکولی کریم سوپ

اجزاء

بروکولی	200 گرام	پیاز	ایک عدد چھوٹی	مکئی	چار پیالی	میدہ	ایک چائے کا چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی	گاجر	ایک عدد	کالی مرچ گھر کی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا لیوآئل	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ						

ترکیب

- بروکولی کو صاف دھو کر اس کے پھول چھوٹے چھوٹے کر لیں، پیاز، لہسن کا باریک کاٹ لیں
- ان تمام سبزیوں کو مکئی میں ڈال کر پکنے رکھ دیں، ساتھ ہی نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے سبزیاں گلنے پڑ جائیں تو انھیں مکئی کے پانی سے الگ کر لیں اور چھلنی سے چھان لیں
- چھنی میں ڈالڈا لیوآئل میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر چھنے کو پانی سے بنا کر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کر دیں۔ ہلکی کا آنچ چلاتے ہوئے ساتھ ہی چھان کر رکھا ہوا سوپ بھی ملا دیں
- ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ سوپ اچھی طرح گاڑھا ہو جائے

پریزنٹیشن گرما گرم پیالیوں میں نکال کر اس غذائیت بھرے سوپ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

آش

اجزاء

سفید چنے	ایک پیالی	لوک لہسن پسا ہوا	دو چائے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
اسپاگیٹی	100 گرام	لہسن کچلا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
تیل	200 گرام	پیاز	تین عدد	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	چار عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	لال کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چنوں کو صاف دھو کر بھگو دیں۔ پھر ان میں ایک چوپ کی ہوئی پیاز، دو چوپ ٹماٹر، نمک، ایک چائے کا چمچ لوک لہسن اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ابال لیں
- اچھی طرح گل جائے تو ہلکا ہلکا چمچ کر رکھ لیں
- بگھار کرنے کے لئے چار کھانے کے چمچ لال کوکنگ آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور لوک لہسن کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں تیار کردہ چنے ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں ہلدی، لال مرچ اور ٹماٹر کو بلینڈ کر کے ڈالیں اور اچھی طرح بھونتے ہوئے تیل علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، لہسن اور کالی ملا لیں۔ اچھی طرح نمک ملے پانی میں ابال لیں

پریزنٹیشن: بڑے پلیٹر میں درمیان میں پلیٹ رکھ کر اس پر ایک کھانے کے چمچ لال کوکنگ آئل میں زیرہ فرائی کر کے ڈالیں، پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ، پھر پیاز، ٹماٹر اور کٹا ہوا دھنیا ڈال کر اوپر سے پھینٹی ہوئی دہی ڈال دیں۔ ذائقہ بڑھانے کے لئے چاہیں تو اوپر سے کٹی ہوئی لال مرچ اور تھوڑی میٹھی چٹنی ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کڈز اسپیشل

آملیٹ مفنز

اجزاء

انڈے	تین عدد	ٹماٹر	ایک عدد	شملہ مرچ	ایک عدد چھوٹی	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
میدہ	تین کھانے کے چمچ	مشروم	دو سے تین عدد	بیکنگ پاؤڈر	آدھ چائے کا چمچ	زیرے کا ونگ	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد چھوٹا	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا لیوآئل	حسب ضرورت

ترکیب

1. مشروم، گاجر کو باریک چوپ کر لیں۔ شملہ مرچ اور ٹماٹر کے بیج نکال کر انہیں بھی باریک کاٹ لیں
2. میدے میں بیکنگ پاؤڈر، نمک چھان لیں۔ انڈوں میں نمک، کالی مرچ اور زیرے کا ونگ ملا کر اچھی طرح پھینٹیں
3. پھر انڈوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں۔ آخر میں اس میں کٹی ہوئی سبزیاں اور پارسلے ڈال کر ملا دیں
4. ڈالڈا لیوآئل لگے ہوئے مفن کپ کو اس مکسچر سے آدھا بھر دیں
5. پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن: یہ مکمل غذائیت بھرے مفنز بچوں کے لئے بہترین ہیں۔ چاہیں تو اس میں تھوڑی سی پیسی ہوئی ابلی ہوئی چکن بھی شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

کِڈز کِچن اسپیشل

سینڈوچ کیک

اجزاء

[illegible]	تین چوتھائی پیالی	[illegible]	[illegible]	[illegible]	چار کھانے کے چمچ	دو درمیانے انڈے	آدھی پیالی
[illegible]	ایک چٹکی	[illegible]	[illegible]	چٹکی	آدھی پیالی	ذائقہ کے مطابق	حسب ضرورت

ترکیب

- [illegible] میں نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، چھنی کو واپس کر کے کھولیں
- [illegible] کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، جب [illegible] کی شکل میں آ جائے تو اس میں چینی ڈال کر پھینٹیں
- [illegible] ہلکا پھلکا ہونے لگے تو اس میں ایک ایک کر کے انڈے شامل کر لیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے پھینٹیں لیں اور [illegible] ہلکا سا [illegible] تاکہ [illegible] بہت زیادہ گاڑھا نہ ہو
- [illegible] کے [illegible] میں [illegible] اور [illegible] طرف [illegible] کی مدد سے ذائقہ کے مطابق [illegible] لیں
- [illegible] میں احتیاط سے [illegible] اور اس کو بند کر کے دس سے تین منٹ [illegible]، [illegible] صورت میں [illegible] کیک تیار ہو جائے گا۔ [illegible] کیک اس طرح سے [illegible]

پریزنٹیشن ان [illegible] کی پارٹی کے لئے [illegible] کے پسندیدہ [illegible] بالائی [illegible] سے [illegible] کریں اور ان کے [illegible] ہوئے [illegible] کا [illegible] کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

رولنگ اسٹون

اجزاء

چکن چپ وٹی	ایک پیالی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	شملہ مرچ	ایک عدد	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ	میدہ	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر	ایک عدد	چیڈر چیز	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چپ وٹی کو دو حصوں میں کاٹیں۔ دو حصے چکن سا تجربہ کو چھینٹیں۔ دو حصے انڈے میں ڈبو کر میدے میں ہلکا سا رول کر لیں۔ اس کو پکوڑے کے لیے فریج میں رکھ دیں
- ٹماٹر، شملہ مرچ کے بیج نکال کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کر کے چپ وٹی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائنگ پین میں رکھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹر اور شملہ مرچ کو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- اب اس میں نمک، سفید مرچ، اجوائن، کسی ہوئی چیڈر چیز اور کریم ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر چیز کو پگھلنے تک پکا لیں

پریزنٹیشن بیکنگ ڈش میں سالن نکالیں اور اس میں فرائی کیے ہوئے چپ وٹی ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔ اسے چاہیں تو ابلے ہوئے پاستا یا چاولوں کے ساتھ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لیے

روسٹ چلی چکن

اجزاء

چکن	ایک کلو	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد		

لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

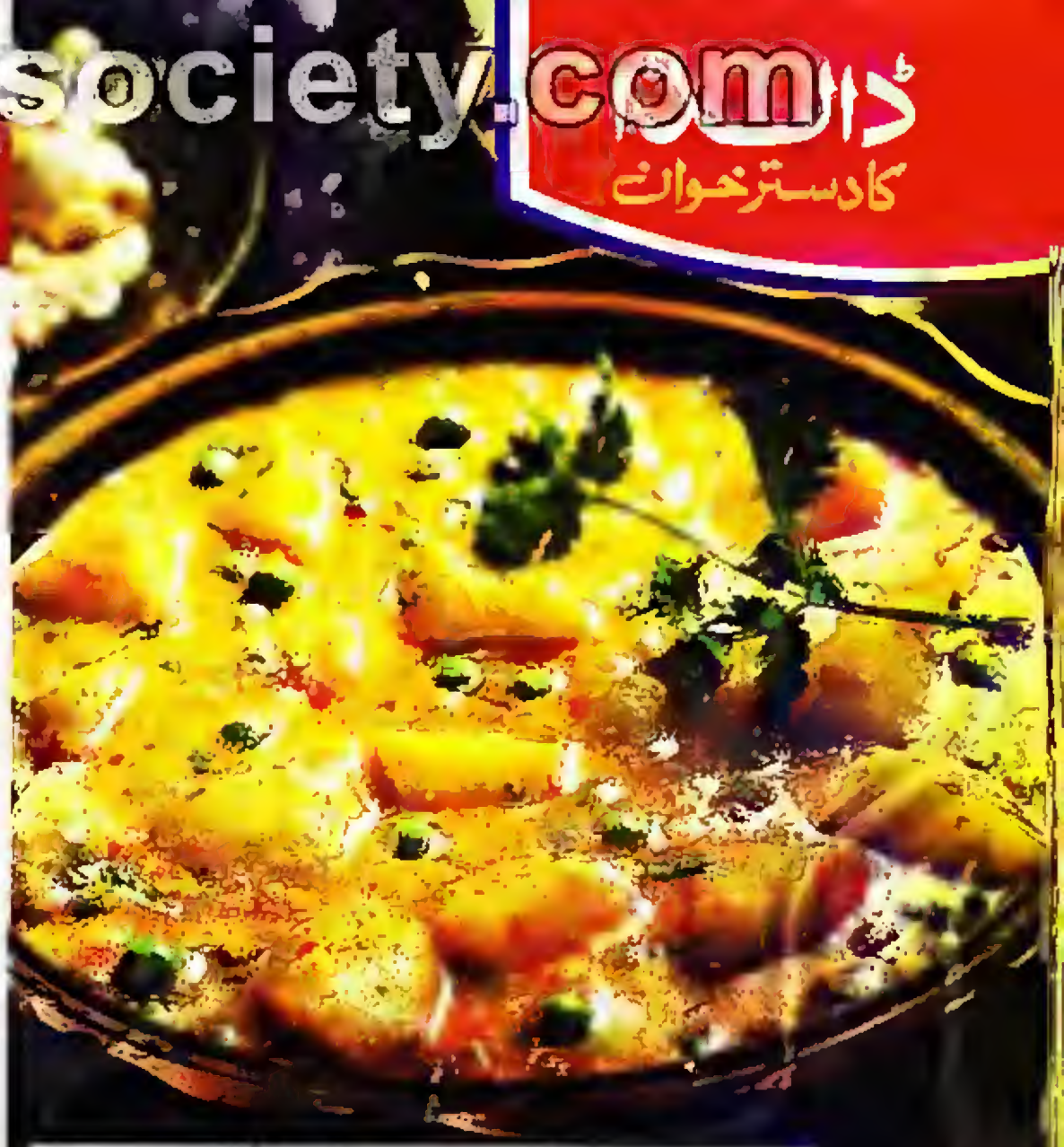
ترکیب

- چکن کے دس سے بارہ ٹکڑے کر لیں اور صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک لہسن نمک کالی مرچ سرکہ اور سویا ساس کو ملا لیں اور اس مکسچر سے چکن کے ٹکڑوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پھیلے ہوئے پین میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں۔ پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر چکن کو ڈھک کر رکھ دیں
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کچلے ہوئے لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور شملہ مرچ کو نرم ہونے تک فرائی کر کے نکال لیں
- چکن گل جانے کے بعد اس میں چلی ساس، ٹماٹو کیچپ، لیموں کا رس اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن بلینڈر میں چکن کو درمیان میں نکال کر فرائی کی ہوئی سبزیوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

معلّٰی آلو مٹر



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

آلو	دو عدد درمیانے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
مٹر	ایک سے ڈیڑھ پیالی	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	تین کھانے کے چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
کاجو بادام	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی		

ترکیب

- خشخاش، بادام، کاجو کو باریک پیس لیں اور کریم میں ملا کر فریج میں رکھ دیں۔ آلوؤں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں ابال کر گلا لیں
- چوپ کی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکی سنہری فرائی کریں۔ اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور دہی ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی مٹر اور آلوؤں کو شامل کر دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر اندازاً دس منٹ پکائیں پھر کریم کا مکسچر ڈال کر باقی مصالحے اور گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر پراٹھے یا شیرمال کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

ایرانی کباب

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	بلیک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی ادرک	ایک چائے کا چمچ	باریک کٹا ہوا پودینہ	دو کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
پیاز	دو عدد	انڈا	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آلو اور پیاز کو چھیل کر کش کر لیں اور الگ الگ علیحدہ علیحدہ ململ کے کپڑے میں رکھ کر اچھی طرح نچوڑ کر ان کا پانی نکال لیں
- پتیلے کو جھکا کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے ایک پیالے میں ڈال دیں
- اس قیمے میں نمک، ادرک، آلو، پیاز، لال مرچ، گرم مصالحہ، چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پودینہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں انڈا پھینٹ کر اس میں کارن فلار، بلیک پاؤڈر اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے بھی قیمے میں شامل کر دیں
- حسب پسند سیخ کے کباب بنا لیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن ان سادہ سے کبابوں کا میونیز کے ساتھ مزہ لیں۔

تِل والی مرغی

اجزاء

چکن	آدھا کلو	لہسن کے چھوٹے	تین سے چار عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ	باریک بری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید تل	ایک کھانے کے چمچ	پیاز	چار سے چھ عدد	نمک	دو عدد	لیموں کا رس	ایک کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ذائقہ کو لنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ				

ترکیب

- باریک بری مرچوں میں سفید زیرہ اور لیموں کا رس ملا کر پیس لیں، اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں اور سویا ساس ڈال کر ملا لیں
- چکن کو صاف دھو کر تیار کئے گئے مصالحے سے میرینیٹ کر لیں اور فریج میں رکھ دیں
- تین سے چار پیاز کو باریک چوپ کر لیں اور ایک چوتھائی پیالی ذائقہ کو لنگ آئل میں نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آ جائے تو اس میں ہوئی کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور لمبائی میں کٹی ہوئی بڑی ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں
- سبزیاں ہلکی سی نرم ہو جائے تو تل کو ایک کھانے کے چمچ ذائقہ کو لنگ آئل میں فرائی کر کے چکن میں ڈال دیں اور ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر اوپر سے باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوؤں کو سنہری فرائی کر کے ڈالیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گارلک بریڈ پزا

اجزاء

فرنچ بریڈ	ایک عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	زیتون	آٹھ سے دس عدد
چکن بریسٹ	ایک عدد	پیزا چیز	آدھی پیالی
ٹماٹو کیچپ	چار کھانے کے چمچ	موزریلا چیز	دو کھانے کے چمچ
لہسن کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ	اوریگانو	آدھی چمچی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- لہسن اور اوریگانو باریک پیس لیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل، نمک اور کالی مرچ ملا کر پیسٹ بنا لیں
- فرنچ بریڈ کی سلائسز کاٹ کر اس پر یہ پیسٹ لگائیں اور اسے گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر نکال لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو گرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں چھوٹی بوٹیاں کی ہوئی چکن کو نمک اور لال مرچ کے ساتھ تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹو کیچپ اور ٹماٹو پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں
- فرنچ بریڈ کی سلائسز پر اس چکن مکسچر کو پھیلا کر لگائیں اور اوپر سے کٹی ہوئی پیزا چیز، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ اور زیتون ڈال کر گرم اوون میں اتنی دیر رکھیں کہ چیز پگھل جائے

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر گارلک بریڈ پزا کو گرم گرم کافی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

مٹن ویجیٹیبل کڑھی

اجزاء

چھوٹے کا گوشت	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
بیسن	آدھی پیالی	کلونجی بیج	پندرہ بیج
ہری مرچیں	دو پیالی	ادرک لہسن کا پیسٹ	تین سے چار کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، گوشت کو دھو کر اس میں نمک اور ادرک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے (چاہیں تو آدھی پیالی پانی بھی شامل کر دیں)
- بیسن میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے بھونیں اور اس میں دھنیا، زیرہ، کلونجی بیج ڈال کر تڑکا لگائیں، آنچ ہلکی کر کے بیسن ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں پسی ہوئی ٹماٹر ڈالیں، ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ چار سے پانچ منٹ کے بعد اس میں ابلا ہوا گوشت اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور دو سے تین پیالی پانی ڈال دیں
- دو پیالی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ مٹن گل جائے۔ آخر میں ادرک لہسن کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس لذیذ ڈش کو روٹی اور ابلے ہوئے چاول دونوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

اسموکڈ کڑاہی

اجزاء

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
باریک کٹی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
ثابت لال مرچیں	سات سے نو عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
دہی	چار کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن اور نمک ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں۔ ساتھ ہی دہی بھی شامل کر لیں
- لال مرچ، کالی مرچ، دھنیا اور زیرہ گرم توے پر ڈال کر سینک لیں اور موٹا کوٹ کر چکن میں ڈال دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگ جائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک دیں اور درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں اور کوئلہ نکال لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم دسترخوان پر نکالی ہوئی کڑاہی کو نان اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

بالٹی فش ان گرین مصالحہ

اجزاء

مچھلی کے قتلے	ایک کلو	چینی	ایک چائے کا چمچ	پودینہ	آدھی گٹھی	فریش کریم
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کنولا آئل
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	بڑی پیاز	ایک سے دو عدد	کالی چیز	دو سے تین کھانے کے چمچ	حسب ضرورت
دہی	آدھی پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی			

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر ان پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل، نمک اور ادرک لہسن لگا کر فریج میں رکھ دیں
- شملہ مرچ، بڑی پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر ان پر چینی چھڑک لیں تاکہ ان کی رنگت کھلی ہوئے رہے
- پھر ان تمام چیزوں میں دہی اور کالی چیز ملا کر بلینڈ میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھیلی ہوئی ٹرے میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بلینڈ کئے ہوئے مصالحے کو فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں مچھلی کے قتلے شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- پھر اس پر کریم کو ہلکا سا پھینٹ کر ڈالیں اور بغیر ڈھکے ہوئے پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار مچھلی کو حسب پسند پراٹھے یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دل پسند پسندے

اجزاء

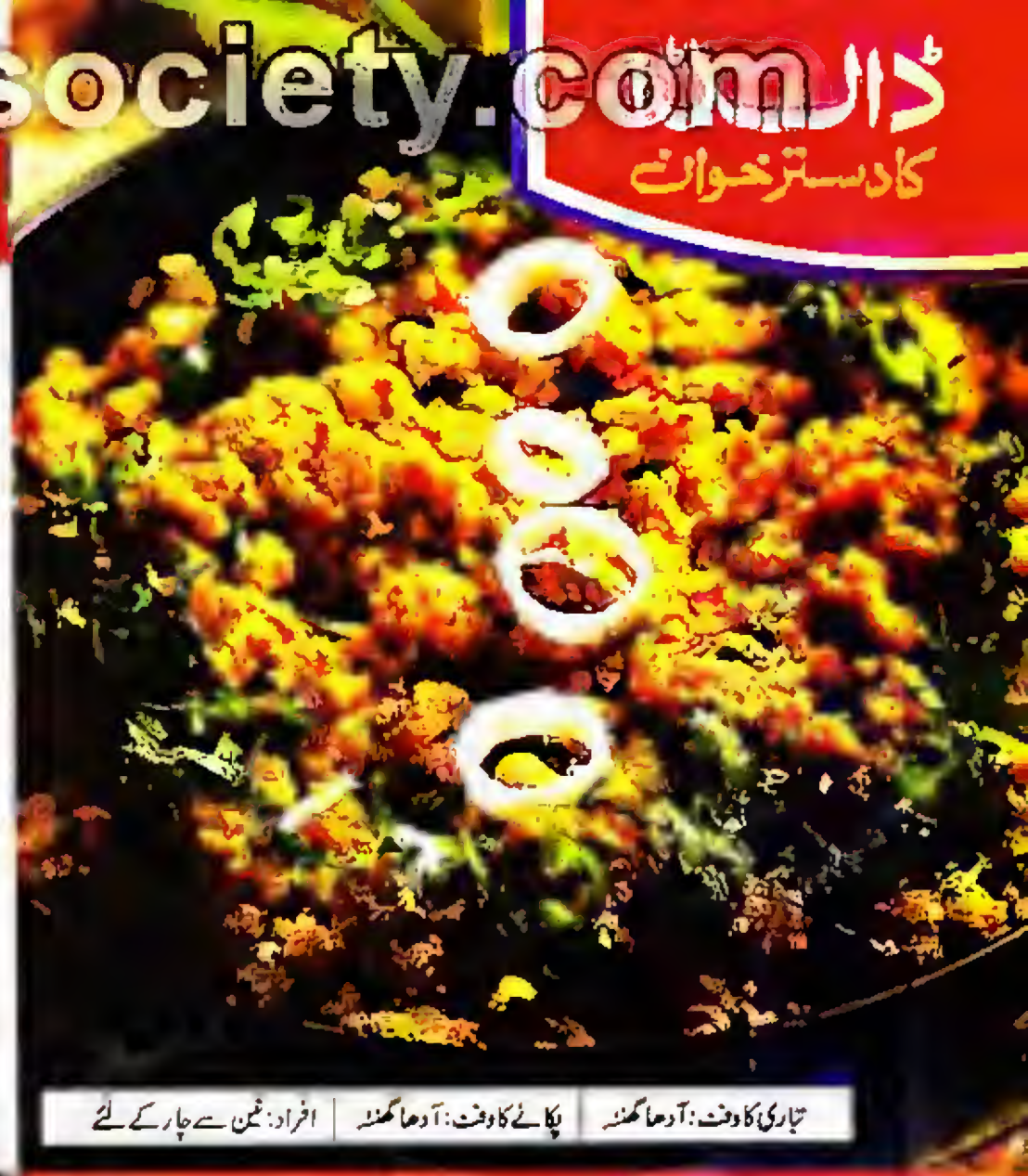
- پسندے
- نمک
- ادرک لہسن پسا ہوا
- پسی ہوئی لال مرچ
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پسا ہوا
- کالی مرچ پسی ہوئی
- دہی
- مجھی دانہ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھی پیالی
- ایک چوتھائی چائے کا
- چمچ
- کلونجی
- سونف
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- لیموں کا رس
- پودینہ پسا ہوا
- ڈالڈا کوکنگ آئل
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- پسندوں کو صاف دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- دہی میں نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، کالی مرچ اور پسا ہوا پودینہ ڈال کر ملا لیں اور اس مکسچر کو پسندوں پر لگا کر رکھ دیں
- مجھی دانہ، کلونجی اور سونف کو پیس کر لیموں کے رس میں ملا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پسندوں کو ہلکی آنچ پر فرائی کریں
- جب تیل علیحدہ ہونے پر آجائے تو لیموں کے رس میں ملا کر رکھا ہوا مصالحہ شامل کر دیں
- پسندے مکمل طور پر گل جائے تو ان کے درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: موتے کئے ہوئے سلاد اور پراٹھوں کے ساتھ ان مزیدار پسندوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

نور جہانی کباب

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا پپیتا	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں دو عدد کٹی ہوئی پیاز، بھنا ہوا پپیتا، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ گرم مصالحہ اور پپیتا ڈال کر چاپر میں پیس لیں
- قیمے کے اس مکسچر سے لمبے لمبے کباب بنا لیں اور فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- اسی فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل ڈال کر اس میں ایک عدد کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ چھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر نمک، لال مرچ اور گرم مصالحہ چھڑک کر کباب رکھ دیں۔ اوپر سے باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: سلاد کے پتوں پر سجا کر ان مزیدار کبابوں کو پیش کریں۔

تکہ قیمہ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

اجزاء

قیمہ (بانجھ کا کٹا ہوا)	آدھا کلو	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
تکہ مصالحہ	چار کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، ادرک لہسن، تکہ مصالحہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس سے قیمے کو ہر طرف سے لگا کے رکھ لیں
- دبکتے ہوئے کوئلے قیمے کے درمیان میں رکھ کر دھنک دیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز سنہری فرائی کریں اور اس میں قیمے کو (کوئلہ نکال کر) ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر اتنی دیر کہ دہی کا پانی خشک ہو جائے، اچھی طرح بھون کر پولیے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

مرچ مصالحہ دال چکن

اجزاء

چکن بون لیس	آدھا کلو	ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	پانچ سے چھ عدد
چنے کی دال	ایک پیالی	پیاز	دو عدد	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	املی کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے	حلدی زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ذائقہ کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔ چنے کی دال کو ابال کر گلا لیں
- پین میں ذائقہ کوکنگ آئل کو حلدی زیرہ ڈال کر گرم کریں پھر اس میں ثابت لال مرچیں اور پیاز ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- اس میں ٹماٹر، لال مرچیں، ہلدی اور دھنیا ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں، جب ٹماٹر گلنے پڑ جائے تو اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر ابلی ہوئی دال شامل کر دیں اور اچھی طرح ملائیں آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد دال میں املی کا رس، لہسن کی دو ہری مرچیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن گرم گرم دال کو ابلے ہوئے چاول یا چپاتیوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

افغانی مسلّم پلاؤ

اجزاء

چکن	ایک کلو	فرائی پیاز	ایک پیالی	نمک: دو کی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
چاول	تین پیالی	لہسن:	پانچ سے چھ عدد	آلو	دو عدد درمیانے	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	مرکہ	دو کھانے کے چمچ	تیز پات	ایک پتہ		
ادرک لہسن پیسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ				

ترکیب

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے صاف دھو لیں پھر انھیں نمک، مرکہ اور چار سے پانچ دو کی ہری مرچیں لگا کر رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد انھیں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ذرا سا فرائی کر کے نکال لیں
- بڑے پین میں چار سے پانچ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں تیز پات ڈال کر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں پیاز اور لہسن کو بلینڈ کر کے ڈالیں اور ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور سفید مرچ ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- آخر میں فرائی کر کے رکھی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ چاولوں کو نمک اور ہری مرچیں ڈال کر ایک کنی ابال لیں اور ان کے درمیان میں چکن کا مصالحہ رکھ دیں
- کنارے پر چکن اور فرائی کئے ہوئے آلوؤں کے ٹکڑے، تلے ہوئے پیاز سے چاروں ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا کر نکال لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

سویٹ چیزی بالز

اجزاء

میدہ	دو پیالی	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد	بادام پستے	حسب پسند
کریم چیز	ایک پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب

- میدے کو چھان کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں چیز، پسی ہوئی الائچی، ایک چائے کا چمچ چینی، خشک خمیر اور انڈا ڈال کر نیم گرم پانی سے نرم گوندھ لیں
- کچھ دیر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں پھر اس کو دوبارہ سے ہلکا سا گوندھیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے بال بنالیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اور ان بالز کو ہلکی آنچ پر سنہری فرائی کرلیں
- شیرہ بنانے کے لئے چینی میں تین چوتھائی پیالی نیم گرم پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر درمیانی آنچ پر پکنے چلاتے رہنے کا ذرا سا شیرہ تیار کرلیں
- شیرے میں گرم گرم فرائی کئے ہوئے چیز بالز ڈال کر ملائیں اور ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پستوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

کوفتہ پلیٹر

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

ریحیم یار خان سے روبینہ نقوی فرار پائی ہیں

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	ڈالڈا روٹی کے مطابق	۱۱ عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے آٹھ عدد
چاول	آدھا کلو	پیاز	دو کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دین شکر	ایک چوتھائی کا چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	خشک میتھی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت زیرہ	ایک چٹکی	دہی	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد	ہرا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ثابت لہسن	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- ایک چائے کا چمچ گرم مصالحہ، ایک چائے کا چمچ خشک میتھی، ہرا دھنیا، جیرا اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں۔
- آٹے بنانے کے لئے قیمے کو خشک کر لیں اور اس میں پسی مرچیں، ہرا دھنیا، پسا ہوا لہسن، دو چمچ ڈالڈا، ڈالڈا روٹی کے مطابق، پیاز، ادرک لہسن، ثابت گرم مصالحہ، ثابت زیرہ، ہرا دین شکر، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ایک انڈا، ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ، آدھا چائے کا چمچ پسا ہوا گرم مصالحہ، ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، نمک اور ذائقہ کے مطابق ڈال کر چاپ میں فول لیں۔
- نمک ڈال کر ان کیچپ کے چھوٹے چھوٹے آٹے بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکی فرائی کر کے رکھ لیں۔
- چاول بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کر کے اس میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر بھون لیں اور اس میں (پہلے سے بھگو کر رکھے ہوئے) چاول ڈال کر بھونیں، پھر اس میں نمک اور دو چائے کے چمچ پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو اوپر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔
- سالن تیار کرنے کے لئے دیگچی میں ڈالڈا کا دو چمچ، ثابت لہسن، کیچپ، لال مرچ، کالی مرچ، پسا ہوا گرم مصالحہ، بھنا ہوا زیرہ، ایک پیالی پانی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس میں حسب پسند گاڑھا کر لیں۔

سرو کرنے کے لئے پلیٹر میں چاول پھیلا کر ان میں کوفتے رکھ کر سالن ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ عدد

روبینہ نقوی صاحبہ کا تعارف

روبینہ نقوی ایک عرصے سے ڈالڈا کا دسترخوان کی قاری ہیں آپ کوفتہ پلیٹر بنانے کی ترکیب تمام قارئین سے شیئر کر رہی ہیں آپ بھی آزمائیے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے اہم ڈالڈا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- ممبرز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹرز، مین ڈشز یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کا بندہ کی ایک جانب تحریر کیجیے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجیے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (کراچی): 0800-32532، پوسٹ بکس P.O.Box 3660 کراچی پاکستان
ویب سائٹ: www.daldafoods.com ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

No MSG (Monosodium Glutamate)

No Nitrates or Nitrites

No Preservatives

Zero gram Trans Fat per serving

Stay powered all day with

Deline®

Protein Power Breakfast

K&N's range of Deline products are the perfect solution to a protein-rich breakfast as they are:

- ✔ Safe and Healthy
- ✔ Packed with Protein Power
- ✔ Made with premium meat
- ✔ Fully cooked in the oven
- ✔ Naturally smoked
- ✔ Great tasting

K&N's®

SAFE AND HEALTHY chicken

All Natural Chicken

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام

Why Protein for Breakfast?

Eating a healthy breakfast rich in animal protein, can help give you:

A more nutritionally complete diet, higher in nutrients, vitamins and minerals

Improved concentration and performance in the classroom or the boardroom

More strength and endurance to engage in physical activity

Lower cholesterol levels

Disadvantages of a non-protein-rich breakfast

If we do not have a protein-rich breakfast, we will not be able to perform to our best potential, whether in school, office or fulfilling the challenges of running a household.

People who do not have a protein rich breakfast tend to eat more food at the next meal or nibble on high-calorie, unhealthy snacks to avoid hunger.

ڈالڈا
کا دسترخوان

خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم

Name: _____ نام

Address: _____ پتہ

Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

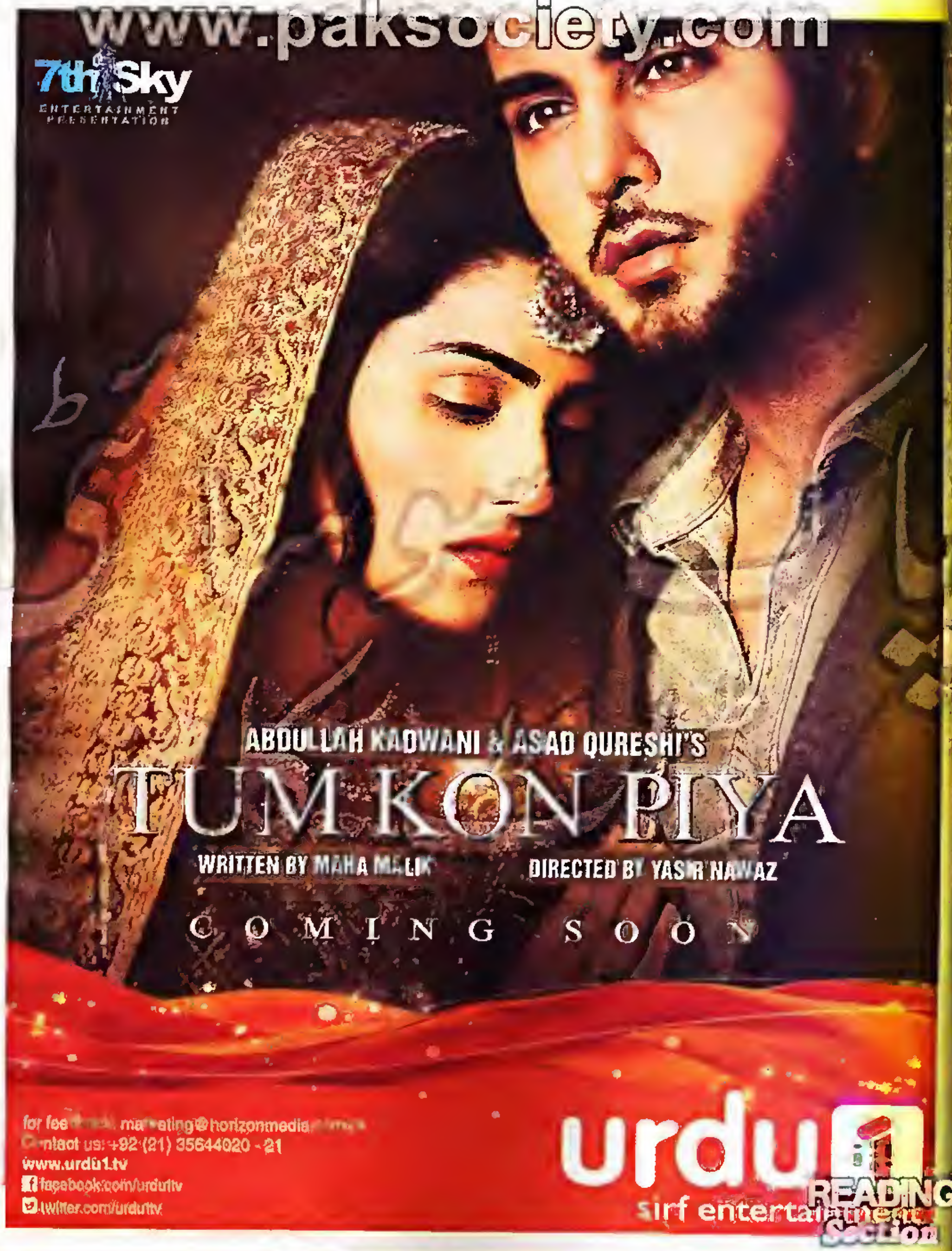
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

Revelation Inc. 210 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6

ڈالڈا
اسپیشل انٹرپرائزز سروس

فری (ٹول فری): 0800-32532 پوسٹ: P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com



کوکنگ ایکسپرٹ نیلوفر قیوم سے ملئے

کھانا پکانا میرے لئے تھراپی سے کم نہیں

شاہین ملک

کھانوں کی دریافت اور ان کی تبدیلیوں سے انسانی ذہن اور تہذیب و تمدن کے ارتقاء کا پتہ چلتا ہے۔ ابوالفضل نے آئین اکبری میں لکھا ہے کہ "انسانی مزاج کا اعتدال، جسمانی توانائی اور قوت، ظاہری اور باطنی سعادتوں سے بہرہ مند ہونے کی قابلیت اور دینی و دنیاوی برکات سے فائدہ اٹھانے کی استعداد کا پیدا ہونا یہ تمام باتیں اس امر پر منحصر ہیں کہ انسان کی غذا اور کھانا پکانے کی تربیت بہترین طریقے پر عمل میں آئے"۔

ہماری اس ماہ کی کوکنگ ایکسپرٹ نیلوفر قیوم سے مل کر یہ تحریر حرف بہ حرف سچ معلوم ہوئی۔ آپ جرمن خاتون کی صاحبزادی ہیں۔ اپنی زندگی کے طویل عرصے تک بنگلہ دیش میں مقیم رہے اور خود نیلوفر فنانشل کمپنی میں ملازم تھیں۔ متعدد بار مختلف بیرونی ممالک میں جانے اور کھانے، کھانے کے اتفاقات سے گزریں، یوں دیسی کھانوں کے ساتھ ساتھ انہیں جاپانی، چینی، اطالوی، فرانسیسی، امریکن، برطانوی اور عربی ڈشز بنانی آ گئیں۔ وہ کہتی ہیں "ڈائٹ میرا سب سے اہم استاد ہے۔ میں نے بیرونی ملکوں کے کھانوں کے کلچر سے یوں ہی استفادہ کیا ہے۔ ایک بار کھانے کو چکھ کر اجزاء کی سوجھ بوجھ حاصل کی تو اندازہ ہوتا گیا کہ کونسا کھانا کس طرح پکا ہوگا"۔

"گویا پکانے سے رغبت دلانے والی ہستی آپ کی والدہ ہی تھیں"

"ہوا یہ تھا کہ جب میں بہت چھوٹی تھی تب امی کے بچے ہوئے کھانوں سے جو کچھ بچتا تھا اس سے ملا کر کھانوں کو عنوان دینے کا کھیل کھیلا کرتی تھی۔ کھانا جرمنی کا ہوتا یا جاپان کا میں اسے دوسرے بچے ہوئے کھانوں سے ملا کر اٹالین ڈش کا نام دے دیتی، جسے سب میرا حوصلہ بڑھانے کے لئے مزے سے

کھا لیتے۔ جس طرح مجھے بچپن ہی سے نئے ذائقے تلاش کرنے کا شوق تھا۔ میں کام کرنے کے ساتھ ساتھ کھانا پکاتی رہی۔ میری تحریک والدہ ہی رہیں۔ شروع شروع میں جن کے بچوں کے لئے کھانے تیار کرتی تھی۔ ابو پاکستانی ہیں تو امی نے پاکستانی کھانے شوق سے سیکھے۔ میں پائے، نہاری، حلیم اور کباب ہر چیز پسند کرتی تھی، یوں مجھے پکانے سے بھی دلچسپی رہی۔ پھر ایک رجحان ایسا آیا کہ سادہ کھانے اور دیسی کھانے تو ہر کوئی تیار کر سکتا ہے لطف تو جب ہے کہ دنیا کے پکوان تیار کئے جائیں۔ اس طرح گھر میں کھانے کا کلچر تبدیل ہوا اور میں ایکسپریمنٹنگ کرنے لگی کیونکہ میرے بچوں کو بھی اب کھاؤ سے، برگر، پزا، پاستا اور مختلف ذائقے پسند ہیں تو میں انہیں ہر چیز گھر کی بنا کے دیتی ہوں"۔

"جرمن ثقافت میں خواتین چٹکلوں اور ٹوٹکوں میں بھی ماہر تصور کی جاتی ہیں، آپ کی تربیت میں بھی یقیناً یہ جوہر شامل رہے ہوں گے، ہمیں بھی بتائیے"

"جرمن عورت بہترین بیوی، وفادار، سگھڑ اور اپنے خاندان سے بے حد مخلص ہوتی ہے اور بہت حد تک انسانی ہمدردی کے جذبے سے سرشار ہوتی ہے۔ میں نے اپنی امی کو بھی کھانوں کو محفوظ کرنے، ضائع نہ کرنے اور بچی ہوئی اشیاء کو نئی شکل دیتے ہوئے دیکھا۔ انہوں نے مجھے ہر سبزی کے چھلکے کو چھیل کر ترکاری اور گوشت کا سالن اور دیگر ڈشز بنانی سکھائیں۔ میں سبز کے چھلکوں کو بھی دھو دھلا کے ترکاری بناتی ہوں اور لوگ شوق سے کھا کے مزے کی فرمائش کرتے ہیں۔ اصل میں غذائیت ان میں بھی ہوتی ہے اس لئے ان کی Goodness کیوں ضائع کی جائے۔ دوسرے جرمن عورت بھی پریشر کوکر میں کھانا نہیں پکاتی، وہ جانتی ہے کہ اس طرح نمکیات اور معدنیات کے ساتھ وٹامنز بھی ضائع ہو جاتے ہیں"۔

"کراچی کے فوڈ فیسٹیول میں آپ کا اسٹال لگا، کیسا تجربہ رہا؟"

"92 اسٹالز میں بغیر کسی بڑے نامور برانڈ کے قدم جمانا آسان نہیں تھا۔ شروع میں تو میں نے انکار کر دیا تھا کہ نامی گرامی برانڈز کے سامنے میرے گھریلو سطح کے چھوٹے سے Q'sKitchen کی کیا حیثیت ہوگی۔ مگر میری بیٹی نورا خان نے اصرار کیا کہ نہیں آپ اسٹال لگائیں گی۔ اس طرح میں نے ایک دن میں 3 ہزار سے زائد لزانیا اور Cinamon Rolls رولز بنائے۔ یہ تجربہ بہت خوش آئند رہا۔ حیرت اور خوشی اس بات پر ہوئی کہ ایک نامی گرامی برانڈ کے لوگوں نے وہیں مجھ سے رابطہ کیا اور پوچھا کہ یہاں آنے والے شائقین ہمارے پاس آ کر آپ کے رولز کی بڑی تعریف کر رہے ہیں۔ انہیں کون بنا رہا ہے اور کب سے بنا رہی ہیں۔ یقیناً یہ کام کسی پروفیشنل شیف کا ہوگا۔ میرے استفسار پر وہ حیرانگی کا اظہار کر رہے تھے۔ سچی بات یہ ہے کہ میں نے کسی ادارے سے، کسی شیف سے یا کتابیں پڑھ کر پکانا نہیں سیکھا۔ میں ٹیلی ویژن دیکھتی ہی نہیں۔ مجھے پاکستانی شیفز کے بارے میں کچھ زیادہ معلومات نہیں ہے۔ میں انٹرنیٹ پر ضرور Laura کے پروگرام دیکھتی رہی ہوں۔ [illegible] کی ریسپی میں نے انہی سے سیکھی۔ وہ یوٹیوب پر کچھ ٹوٹکے بھی بتاتی ہیں اور بڑی محبت اور دلچسپی سے تفصیل بتاتی ہیں۔ وہ بھی یہی مشورہ دیتی ہیں کہ کسی بھی کھانے کو پریشر کوکر میں نہ پکایا جائے۔ شیف وہی اچھا ہے جو سادگی اور خلوص سے کھانوں کی تراکیب بتائے۔ جمی اولیور کی بڑی تعریف سنی تھی مگر ماسٹر شیف آسٹریلیا میں انہوں نے جارحانہ انداز اختیار کر کے نوآموز پکانے والوں کی حوصلہ افزائی نہیں کی۔ میں نے Laura ہی سے بٹر کوکیز اور بسکٹس بنانے سیکھے۔ اب بھی جب نئی چیز بنانے کی امنگ پیدا ہو تو انہی کے پروگرام دیکھتی ہوں"۔

"اپنے کھانوں میں انفرادیت اور ذائقے کے ساتھ ساتھ غذائیت برقرار رکھنے کا سہل طریقہ کیا ہو سکتا ہے؟"

"ہر مصالحہ، Souces، دہی، کاٹیج چیز اور جو کچھ بھی گھر میں تیار ہو سکے وہ بنا لی جائے۔ جب آپ تجارتی نقطہ نظر سے نہیں بناتیں، اپنے لئے بناتی ہیں تو ملاوٹ کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ بیکنگ میں اور دیگر کھانوں میں جہاں میدہ

> **جب میں بہت چھوٹی تھی تب امی کے پکے ہوئے کھانوں سے جو کچھ بچتا تھا اس سے ملا کر کھانوں کو عنوان دینے کا کھیل کھیلا کرتی تھی۔ کھانا جرمنی کا ہوتا یا جاپان کا میں اسے دوسرے بچے ہوئے کھانوں سے ملا کر اٹالین ڈش کا نام دے دیتی**

اور آٹا گوندھنے کی ضرورت پڑے اپنے ہاتھوں کو دھو کر خود گوندھ لینے سے یہ بہت اچھا Rise ہوتا ہے۔ مشین وقت بچاتے بچاتے ذائقے کی جاذبیت برقرار نہیں رکھ سکتی۔ وہ مقدار بڑھا دے گی مگر میں اپنی امی اور شیف Laura کی ایک بات گرہ میں باندھ چکی ہوں کہ جتنی اپنائیت اور اپنے وجود سے ہم آہنگ ہو کر کھانا تیار کیا جائے گا وہ دنیا میں بہترین عمل ہوگا، جو بیحد ذائقہ دار ہوگا"۔

"پھر کبھی جہاں کہیں تیار اشیاء کی ضرورت پڑے تو کیا آپ پاکستانی مصنوعات کو ترجیح دیتی ہیں؟"

"بالکل میں ہر چیز مقامی طور پر بنی ہوئی لیتی ہوں۔ نوڈلز اور لزانیا بھی ہمارے ہاں اچھا بننے لگا ہے اور ہمارے پاس ذائقہ کمپنیوں میں انتخاب کرنے کی سہولت بھی موجود ہے"۔

"کیا آپ کچن گارڈننگ کے تصور پر کام نہیں کر رہیں، آپ کے گھر میں جگہ تو خاصی وسیع ہے؟"

"میرے بچوں نے کتا پال رکھا ہے جس کی وجہ سے میں اپنے اس خواب کی تکمیل نہیں کر پائی مگر بہت جلد میرا ارادہ ہے کہ اس باغ میں اپنی جڑی بوٹیاں، ہرے مصالحے اور کچھ سبزیاں خود اگاؤں گی اور سیتا سیاتی ہوں گی۔ اصل میں بنگلہ دیش میں قیام کے دوران میری امی بھی ہر پھل اور سبزی خود اپنے گھر کے لان میں کاشت کیا کرتی تھیں۔ وہ اپنی ڈبل روٹی بھی خود بیک کیا کرتی تھیں وہ تو خیر میں بھی اپنے کنبے کی ضروریات کے مطابق Bun اور Bread خود بناتی ہوں اور بہت حد تک نیچرل اجزاء کی مدد سے اشیاء بناتی ہوں"۔

"اجینوموتو، چکن پاؤڈر اور Msg کے بارے میں بتائیے، انہیں استعمال کیا جائے یا نہیں؟"

"جی نہیں ہرگز بھی نہیں۔ آج کل کچھ لوگوں میں Msg کا استعمال ہوتا ہے جو بے حد خطرناک جزو ہے، ان پر تو باقاعدہ پابندی ہونی چاہئے"۔

"چاول ابال کر کھلے کھلے بھی علیحدہ علیحدہ کیسے رکھے جا سکتے ہیں؟"

"ابلتے ہوئے پانی میں چاولوں کے ساتھ تھوڑا سا سرکہ اور نمک شامل کر دیا جائے تو چاول پھولتا بھی ہے اور آپس میں چپکتا بھی نہیں"۔

"بہت اچھی چائے کیسے بنائی جائے؟"

"پانی کھولا کر ٹی پاٹ میں ڈالا جائے اور حسب ضرورت پتی بھی اس میں شامل کی جائے اور پتی کو ذرا دھاپ کر رکھی جائے تاکہ کیتلی میں پانی ابال کر پتی ڈالی اور خوب پکنے کے لئے چھوڑ دیا جائے۔ اس طرح چائے کی نزاکت اور ذائقے میں فرق آتا ہے مگر آج کل اس طرح چائے بنانے کا تصور معدوم ہونے لگا ہے۔ اسی لئے بدذائقہ چائے شوق سے پیش بھی کر دی جاتی ہے"۔

"آخر میں اپنے لئے کوئی ایک جملہ جو آپ اپنا تعارف ہو کہئے؟"

"کھانا کھانے کا شوق ہی پکانے کی ترغیب دیا کرتا ہے اس لئے میں پکانے کو کبھی عذاب یا ڈیوٹی نہیں سمجھتی۔ یہ میرے لئے تفریح کا درجہ رکھتا ہے۔ میں پکاتے ہوئے کبھی تھکتی نہیں ہوں"۔

اسی لئے نیلوفر قیوم کو کراچی ہوم شیف (نئے ادارے) کے پینل میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ کراچی میں پہلا ایسا برانڈ ہوگا جو گھروں میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر پکانے والی خواتین کے کھانے ان سے Order کرے گا اور گھر کے پکے ہوئے تازہ بہ تازہ کھانوں کے خواہشمندوں تک پہنچائے گا۔ شام گہری ہونے سے پہلے ہم نیلوفر کو Good Luck کہہ کر لوٹ آئے مگر ان کے ہاتھوں سے بنے Cinamon Rolls کے ذائقے کی تعریف کو حرفوں میں لکھنا آسان نہیں ہے۔

رنگِ زیبا

ہاتھوں سے تراشیدہ صابن، ابٹن اور ماسک

شفائی خصوصیات کی مصنوعات ہیں

مارجیو جلد اور بالوں کا دوست برانڈ ہے اور وہ اس طرح کہ ان کے صابن، کریمیں، اسکرب اور بالوں کی نگہداشت سے متعلق مصنوعات انسانی ہاتھوں کے ساتھ، بغیر کسی کیمیائی جز کو شامل کرکے بنائی جاتی ہیں۔

مریم ولید نے لاہور سے چند برس پہلے آزمائشی بنیادوں پر چند مصنوعات بنائی تھیں۔ جس کا پس منظر بیان کرتے ہوئے وہ کہتی ہیں "ہماری مکمل توجہ صحت و تندرستی پر مرکوز ہے۔ یہ قدرتی اور فطرتی اشیاء سے ترتیب دی جانے والی اشیا ہیں، جن میں کسی قسم کا سینتھٹک جز یا کیمیکل موجود نہیں۔ میں نے یہ محسوس کیا کہ قومی سطح کی یا بین الاقوامی اسٹرنیشنز یا اسکن کیئر پراڈکٹس استعمال کرنے رہنے سے خواتین بہت جلد صحت کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ کاسمیٹکس کے ساتھ ساتھ جلد کی صفائی اور رنگت بہتر بنانے کے لئے استعمال ہونے والی مصنوعات بھی جلد کے ذریعے جسم میں داخل ہوتی ہیں اور گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ بظاہر مختصر مدتی فوائد سامنے آنے سے ہی خواتین مطمئن ہو جاتی ہیں لیکن یہ کیمیائی اجزاء سے لیس چند مرکبات جگر پر مضر اثرات مرتب کرتے ہیں۔ آج کل خواتین کی بڑی تعداد جگر کی بیماریوں میں مبتلا ہوتی ہیں اور جگر خراب ہو تو غذا کا انجذاب درست طریقے سے نہیں ہوتا اور صحت کی خرابی کے مسائل مزید پیچیدگیاں پیدا کرتے ہیں۔ سچ پوچھیں تو قومی زمانہ ہوا اور خوراک بھی خالص نہیں مل پاتی ان میں بھی لاتعداد اقسام کی آلودگیاں موجود ہیں چنانچہ ہم کوشش کر رہے ہیں کہ فطری طرز زندگی اور فطرتی علاج کو اپنانے پر توانائیاں خرچ کریں"۔

"اسے کاٹیج انڈسٹری کہیں گے یا باقاعدہ کوئی یونٹ بنایا ہے؟"

"لاہور میں ہمارا باقاعدہ مینوفیکچرنگ یونٹ ہے جہاں ہم تازہ پتا، تازہ اجزاء سے مثلاً مختلف تیلوں، جڑی بوٹیوں اور پھولوں کی مختلف اقسام سے ہر قسم کی جلد اور بالوں کے لئے مختلف اشیا، جن میں صابن، فیس واش اور ماسک شامل ہیں بنا رہے ہیں لیکن ہنوز ہم کراچی میں اسے مینوفیکچر نہیں کر رہے البتہ ٹیش اینڈ ڈلیوری آن لائن کی بنیاد پر کی جا رہی ہے"۔

"لاہور کے بیوٹی پارلروں میں کیا یہ مصنوعات استعمال ہوتی ہیں؟"

"جی نہیں! ہم نے وہاں تک رسائی حاصل نہیں کی اور یہ ہمارے تجارتی ہدف میں فی الحال شامل بھی نہیں البتہ اکثر شگفتہ فیروز کے کلینک اور چند کاسمیٹک اشیا، فروخت کرنے والی دکانوں پر آسانی سے دستیاب ہیں۔ ہمارا ہدف صحت بخش ماحول اور فطری طرز زندگی ہے۔ اسی میں ہمیں کامیابی کی مزید توقعات ہیں۔ ابھی بھی اچھا رسپانس ملا ہے"۔

"مریم آپ شادی شدہ ہیں، گھریلو ذمہ داریوں اور بچوں کی پرورش کے ساتھ ساتھ معمولات کو کس طرح منظم کرتی ہیں؟"

"جی ہاں عورت کی ضرورت جس کے بچے ہوتے ہیں گھریلو ذمہ داریاں بھی ہوتی ہیں پھر بھی اسے کام پر جانے کی لگن ہوتی ہے تو وہ ہر چیز کو توجہ دے کر ساتھ ساتھ آگے بڑھتی ہے۔ میں بھی صبح بچوں کو اسکول بھیج کر اسی طرح پروڈکشن دیکھنے جاتی ہوں۔ یہ میرا اپنا کام ہے، مجھے کسی Boss کو جواب نہیں دینا مگر میرے اندر جو ایک انسان ہے میں اسے اخلاقاً مطمئن کرنے کی ذمہ دار ہوں لہٰذا مجھے خود اپنے آپ کو Motivate کرنا ہوتا ہے اور وقت تو شاید کبھی نہیں ملا کرتا، وقت نکالنا پڑتا ہے، اپنے لئے بچوں کے لئے، اپنے کام کے لئے تاکہ زندگی کو صحیح سمت میں گزارنے کا احساس اور اطمینان ہو سکے"۔

"مریم آپ کے کچھ صابن دلکش انداز کے کپ کیکس کی شکل رکھتے ہیں۔ انہیں تو صرف نمائش کیا جائے یا استعمال بھی ہو سکتے ہیں؟"

"خاتون ہونے کی حیثیت میں ڈیکوریشن اور ڈیکوریٹ سے تو دلچسپی بھی ہے اور خاتون کی ہوشمندی ہے، میرا بھی ہے۔ اس لئے یہ چند کپ کیکس نما صابن بظاہر نمائشی ہیں مگر ان میں صحت و تندرستی اور فطرتی اجزاء استعمال کو قبول عام کے لئے بنائے گئے ہیں۔ بالکل انہیں استعمال کیا جاتا ہے اور صابن ہیں تو ظاہر ہے کہ گھلیں گے بھی، ختم بھی ہوں گے۔ ان سے صحت اور فطرت کی طرف لوٹنے کی تحریک تو ملتی ہے۔ یہی ہماری کامیابی کی پہلی منزل ہے"۔

مصنوعی اور کیمیائی اجزاء سے پاک ایسی مصنوعات جب کوئی خاتون آپ کے لئے اپنے ہاتھوں سے بنائے تو اس کی محنت کو آج کے دن سلام کرنا تو واجب ہو جاتا ہے۔ تو آیئے یوم خواتین کے موقع پر صحت اور فطرت کی جانب سفر کی شروعات کرتے ہیں۔

آپ جائیں جدھر
ٹھہر جائے نظر

گہنایا ہوا حسن لوٹائے... ایلوویرا

دوائی شفا رکھنے والا پودا جسے ہر گھر میں ہونا چاہئے

ایلوویرا Stemless یا چھوٹے تنے کا پودا ہوتا ہے جو کہ 60 سے 100 سینٹی میٹر تک بڑھتا ہے (یعنی 24 سے 39 انچ تک)۔ اس کے پتے موٹے ہوتے ہیں اور ان کا رنگ گہرا ہرا ہوتا ہے۔ اس پودے کی کچھ اقسام میں سفید ذرے یا دانے اس کی اوپری اور نچلی سطح پر پائے جاتے ہیں۔

پودے کے پھول کا رنگ پیلا ہوتا ہے۔ اس کی کاشت تقریباً پوری دنیا میں کی جاتی ہے۔ ایلوویرا میں نناوے فیصد پانی پایا جاتا ہے، جبکہ اس کا بقیہ ایک فیصد حصہ بھی بھرپور طاقت رکھتا ہے۔ اس میں دو انزائم، شوگرز، انزائم، امینو ایسڈز، لگنن ایسڈز Lignins, Salicylic Acid اور Saponins (یعنی ایلوویرا کے پتوں کو پانی کی شکل میں کاٹ لیں تو اس کے اندرونی حصے کی مدد سے پورے جسم پر مساج کریں یہ عمل جسم سے جراثیم دور کرے گا اور آپ کو فریش رکھنے کا۔ مساج کے بعد غسل پانی سے شاور ضروری ہے۔

ایلوویرا کی صابونی پھال کے درخت سے حاصل ہونے والا سوا جو جیل کا نام دیا ہے) بھی پائے جاتے ہیں۔ اس میں موجود ہر غذائی جز اپنے اندر بھرپور اور مکمل افادیت رکھتا ہے اور ان کے اثرات بھی حیرت انگیز ہوتے ہیں۔

ایلوویرا جلد کے ہر قسم کے مسائل کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے، لیکن خاص طور پر آنکھ یا اور جلنے کی صورت میں سب سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ ایلوویرا کے دو حصے ہوتے ہیں ایلوجیل اور دوسرا Latex کہلاتا ہے۔ ایلوجیل ایک صاف و شفاف جیلی کی مانند ہوتی ہے جو کہ پودے کے پتے کی اندرونی جگہ پر پائی جاتی ہے جبکہ ایلوٹیکس پودے میں ہی موجود ہوتا ہے۔ کچھ ایلوپروڈکٹس کی تیاری میں پورے ایلوکو ہی لیا جاتا ہے۔ اسے دوا کے طور پر بھی کھایا جاتا ہے اور اس سے کئی قسم کی بیماریاں جیسے کہ بخار، جلن، السر، ذیابیطس، آنتوں کے مسائل اور موٹاپے سے پیدا ہونے والے اثرات میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ لیکن ایلو کا زیادہ تر استعمال جلد کے لئے کیا جاتا ہے۔ ریسرچ میں یہ بات بیان کی گئی ہے کہ یہ سب سے انگیز طور پر ایلو میں جلد کے کیمیکل تمام جلد امراض کے لئے شفا پائی جاتی ہے، جیسے الرجی، انفیکشن، خارش، انگیزیاں، انگلی، جلنے کے داغ دور کرنے وغیرہ کے لئے۔

ایلوویرا جو قدرتی اینٹی سپٹک فراہم کرتا ہے جو کہ جراثیم، بیکٹیریا، فنگس، وائرس اور انفیکشن وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ اس میں موجود طاقتور غذائی اجزا کی وجہ سے سائنسدان اور ریسرچر اس پودے پر بھی تحقیق کر رہے ہیں اور اس کی دوا جلنے کی ایلرجی اور کینسر جیسی خطرناک بیماریوں کے خلاف کام میں لایا جا سکتا ہے یا نہیں۔

• ایلوویرا کے پتوں کو پانی کی شکل میں کاٹ لیں تو اس کے اندرونی حصے کی مدد سے پورے جسم پر مساج کریں یہ عمل جسم سے جراثیم دور کرے گا اور آپ کو فریش رکھنے کا۔ مساج کے بعد غسل پانی سے شاور ضروری ہے۔

• اگر آپ دیشت کچن میں کام کے دوران ہاتھ جل جاتے ہیں تو ایسی صورت میں ایلوجیل کو دو تین ایلوجیل کے ساتھ مکس کر کے ایک جار میں رکھ دیں اور جب استعمال کرنا ہو تو جلے ہوئے متاثرہ حصے پر ہلکا سا لیپ کر دیں۔ اس سے خطرے کا احساس ہو گا اور جلنے کا نشان بھی غائب ہو جائے گا۔

• کیڑے مکوڑے کاٹنے پر بھی اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

• جلد کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے فیس ماسک تیار کریں اور اس کے لئے آدھا کپ جو کا آٹا، آدھا کپ کاؤ (ابلا دودھ) اور کھانے کے چمچ ایلوجیل اور آدھا کپ کسی دیسی پانی لوشن کو آپس میں اچھی طرح مکس کریں اور اس کو ایک گھنٹے تک چہرے پر لگائیں اور پھر نارمل پانی سے دھو لیں۔

• ایلوجیل بہترین موئسچرائزر کا کام کرتا ہے۔ اس لئے موسم سرما میں کسی کریم یا لوشن کے بجائے خشک جلد کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

• جلد میں قدرتی نکھار لانے کے لئے دو چمچ ایلوجیل، دو چمچ اسپون براؤن شوگر اور ایک چمچ اسپون لیمن جوس شامل کر کے اچھی طرح چہرے کا مساج کریں اور پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔

• اسٹریچ مارکس کے لئے دو کپ سمندری نمک، ایک کپ ایلوویرا جیل اور ایک کپ ناریل کا تیل شامل کر کے چہرے اور ہاتھوں کی اسٹریچ مارکس کی جا سکتی ہے۔

• بالوں کی افزائش کے لئے ایلوجیل کو بالوں میں اچھی طرح لگا کر مساج کریں اور تیس منٹ بعد بالوں کو دھو لیں۔ یہ فیشن کا کام بھی دیتا ہے۔

• ایلوویرا کا خود کو کر کے درد، جوڑوں کی انفیکشن اور کچھ حد تک جسمانی و اعصابی کمزوری دور کرنے کے لئے آسان سمجھا جاتا ہے۔ عرق النساء کے مریض بھی ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

ایک جوڑا کیسا سلوانا چاہئے؟

ڈیزائنرز کے ملبوسات میں نقل یا سرقے کا تصور

اُمِ حیا فاروقی

شادیوں کا موسم ہے ہر خاتون کی خواہش ہے کہ اپنے ہاں کی تقریب ہو یا وہ اپنی وارڈروب اپ ڈیٹ کرنا چاہتی ہوں ذہن میں ایک ہی سوال اٹھتا ہے کہ ایسا کیا ہو کہ جسے نیا کہا جا سکے۔ کنبے برادری میں، دوستوں اور احباب میں دعوتوں کا سلسلہ بھی چلتا ہے اور شادی کا موسم اپنی ذاتی نگہداشت کی طرف متوجہ بھی کرتا ہے۔ ویسے تو خواتین جتنے بھی لباس سلوالیں انہیں کم ہی محسوس ہوتے ہیں لیکن اگر ہر سال دو چار اچھے فیشن ایبل جوڑے بن سکیں تو بعد میں دوسروں کی شادیوں کے لئے دو چار مرتبہ کام آ ہی سکتے ہیں۔

ذیل میں ہم نے چند نامور ڈیزائنرز سے اس مسئلے کا حل پوچھا ہے۔ پاکستان میں یوں بھی اب درزی سے کپڑے سلوانے کا کلچر قریب قریب ختم ہو رہا ہے اور عوام کی بڑی تعداد ڈیزائنرز کے تیار کردہ ملبوسات پر بھروسہ کرنے لگی ہے تاہم اس سہولت کی بڑی بھاری قیمت بھی تو ادا کرنی پڑتی ہے۔ جدت اور معیار کے ساتھ ایک اچھا جوڑا کیسے بنوایا جائے کہ جسے پہن کر خود پر اعتماد بھی محسوس ہو۔

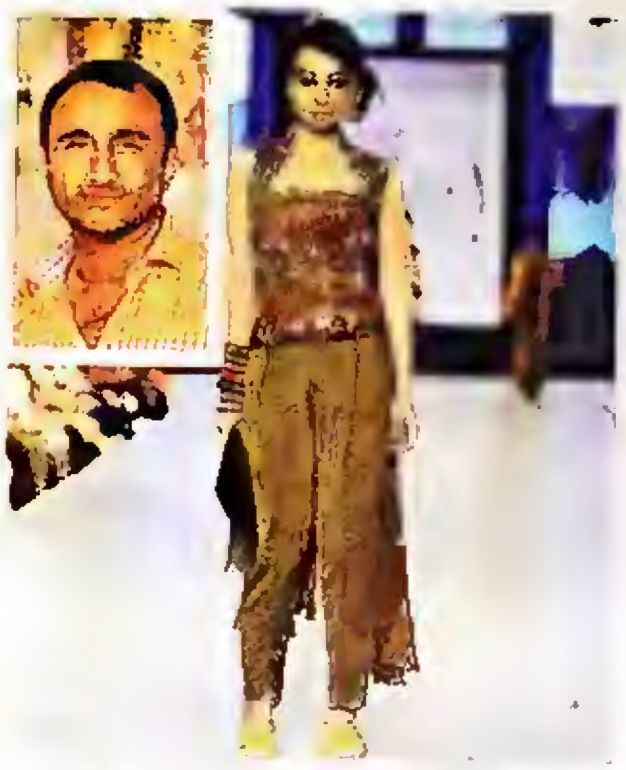
ہما عدنان
(فنک ایشیا)

پچھلے برس سیدھے کٹس اور جسمانی خطوط کے ساتھ نمایاں تراش کے لباس مقبول تھے۔ ہم نے پاور شولڈرز، کوٹ اور ٹینیس بھی بنائیں جسے خواتین نے اپنے لئے پسند فرمایا۔ آپ اب بھی ایسے ملبوسات تیار کر سکتی ہیں۔

میں ذاتی طور پر چونکہ کشمیر سے تعلق رکھتی ہوں اس لئے مجھے قبائلی اور کشمیری ایمبرائیڈری اچھی لگتی ہے تو آپ نے میرے ملبوسات میں وہی عنصر نمایاں طور پر محسوس کیا ہوگا۔

ہر سال کی طرح پچھلے سال بھی بین الاقوامی طرز اور رجحانات کپڑوں کی ڈیزائننگ پر غالب رہے۔ مثلاً مختلف ڈیزائنرز نے پرندوں کو کپڑوں پر نقش کیا۔ پرندے بھی ہزاروں اقسام کے ہیں لیکن لوگ پنڈیا اور کبوتر سے آگے نہیں بڑھے۔ یہ رجحان لیہ گلی تھا جسے بڑے ڈولے سے یہاں اپنایا گیا۔

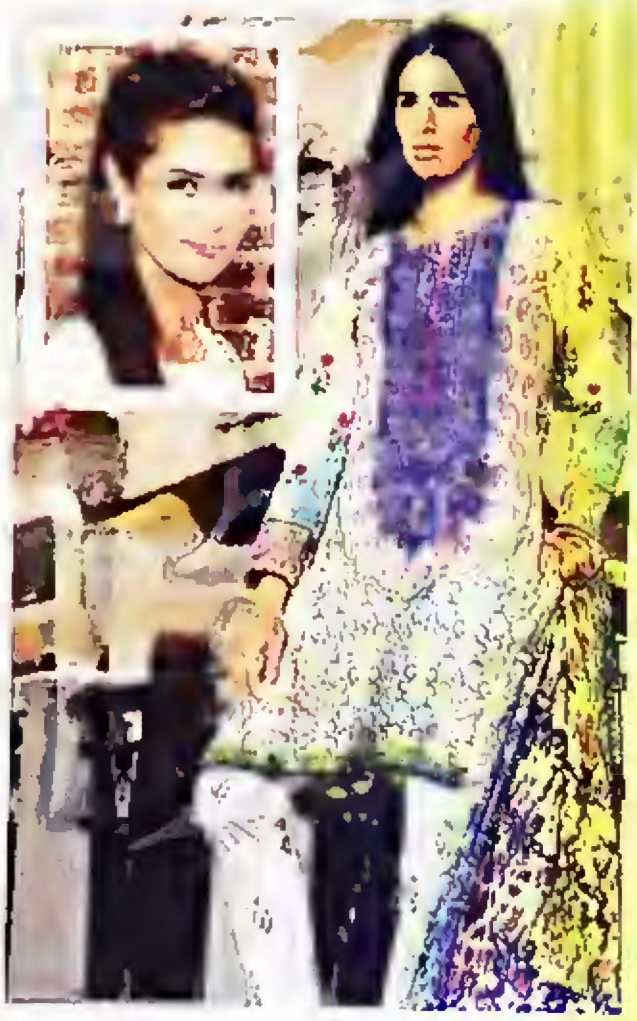
آج کل ایمبرائیڈری کی Jump Suits، Pants اور بائے فرینڈ جینس کے ساتھ ساتھ جمپر کے اجار، چوڑی دار اور Pants پسند کی جا رہی ہیں۔ ہم اب بھی آبھیس نہیں بنا رہے بلکہ مختصر شرٹس بنا رہے ہیں اور Pants پلیسز لگانے کا فیشن ان ہے۔ کچھ خواتین خاص کر پاکپتن پر ایمبرائیڈری کروا رہی ہیں اور ایسا تیار کپڑا بھی مارکیٹ میں دستیاب ہے جس سے Pants سلوائی جا سکتی ہے۔



آصفہ اور نبیل

"پچھلے برس سے اب تک فیشن میں کوئی انقلابی تبدیلی نظر نہیں آ رہی۔ تقریبات کے ملبوسات میں Pants نمایاں ہیں۔ شادی کے پہناووں میں مغل تعمیرات اور فنون لباس کی زینت بنے اور اب بھی یہی امکان غالب رہے گا۔ پچھلے برس ہمارے ڈیزائن نقل بھی کئے گئے کچھ لوگوں کے خیال میں یہ اقدام ہمارے برانڈ کی شہرت کی غمازی کرتا تھا جبکہ ہم اسے اپنے لئے تجارتی نقصان سے تعبیر کرتے ہیں۔

نئے برس میں لمبائی میں چھوٹی مگر ویسٹرن کٹ کی قمیصیں مقبول رہیں گی۔ ان دنوں ہمیں سبز رنگ کے ساتھ بنفشی اور کاسنی رنگوں میں آرڈر مل رہے ہیں۔



زارا شاہ جہاں

پاکستان میں فیشن کی خوب نشوونما ہو رہی ہے۔ عوامی حلقوں نے فیشن برینڈز کو پسند کیا ہے اور میرے خیال میں درزی کلچر کافی حد تک غیر مقبول ہو رہا ہے۔ یہ ڈیزائنرز کی بہت اہم کامیابی ہے کہ ان کی لانچنگ اور سیل کے زمانے میں پورے پورے اسٹور خالی ہو رہے ہیں۔

میرے خیال میں عوام درزیوں کے نخروں اور بے ایمانیوں سے تنگ آ چکے تھے اس لئے ہم نے سہولت آمیز انتخاب پیش کیا ہے۔ رہا ناپ کے مطابق ملبوسات کی خریداری کا تو ڈیزائنرز نے اپنے ہاں ایسے سمجھدار درزیوں کو ملازمت دی ہوئی ہے جو خریدار کے تقاضے پورے کرتے ہوئے ایک سے دو [illegible] تبدیلی کر دیتے ہیں"۔

اک پیراہن بے گلابی اور ایک آسمانی

Pantone کلر انسٹی ٹیوٹ جو ورلڈ کلر اتھارٹی بھی ہے۔ اس سال ایک کے بجائے دو رنگوں (جوڑے) کا انتخاب کیا ہے۔ Rose Quartz یعنی پنک پنک اور Serenity آسمانی نیلا یا بے بی بلو۔ یہ دونوں ہی نسائی رنگ ہیں اور یہ دونوں رنگ محبت، امن، سکون اور زندہ رہنے کی امنگ پیدا کرتے ہیں۔ بہت معصوم سی بات کی طرح دیکھتے ہی دل میں اتر جانے والے یہ رنگ اپنے اندر کرشمل انرجی رکھتے ہیں یعنی ایسی انرجی جو تخلیقی اظہار کی سرخوشی، دوستی و اخلاص کی گرمجوشی، رومان پرور احساس کی خوبصورتی اور نزاکت جیسے خواص رکھتی ہے، تو آپ بھی محبت کے استعارے جیسے لباس زیب تن کیجئے اور خوش رہئے۔ آپ مطمئن ہیں تو جگ مطمئن ہے۔ ایک کوشش کر دیکھئے۔

ماریہ بی

پچھلے برس ایک ڈیزائنر نے کرتیاں بنائی تھیں اس کے بعد بھیڑ چال میں ہر کسی نے اسی کٹ کے ساتھ مختصر اور لمبی دونوں ٹائپ کی کرتیاں اور کرتے بنائے مگر اس کا کٹ مغلیہ روایتی کرتے کا نہیں اس لئے اس میں جدت نظر آئی۔ مگر اب لوگ اس کٹ سے بھی بوریت محسوس کرنے لگے ہیں۔ چند ماہ سے ڈیجیٹل پرنٹ اٹن متعارف ہوئی اور خواتین کا ذوق تبدیل ہوا۔ ہم نے 20 ڈیزائن متعارف کرائے اور ہر ڈیزائن علیحدہ تقسیم پر مشتمل تھا۔

جس طرح سرد کرنے کی روایت ادب اور زندگی کے دوسرے شعبوں میں ہے فیشن میں بھی کسی متاثر ہونے کے حوالے سے تو کبھی اختراع کرنے کے بہانے کے ساتھ تمام ڈیزائنرز ایک دوسرے کو تھوڑا بہت کاپی کرتے ہی ہیں۔ دراصل وہ رجحان جو تجارتی سطح پر مقبول ہو جائے سب ہی اسے مشابہت رکھنے والے Cuts اور ڈیزائن بناتے ہیں۔ اس چیز کو آپ ختم نہیں کر سکتے۔ اس سال دھوتی شلوار کے رجحان کو ممکن ہے فروغ ملے مگر یہ شام کی تقریبات کے لئے مخصوص پہناووں تک محدود رہے گا۔ دفاتر اور روزمرہ کے کام کرتے وقت خواتین اسے پہننا پسند نہیں کرتیں۔ سردیوں میں آپ صبح کے وقت کھدر اور کیمبرک پہننا پسند کرتی ہیں جبکہ شام اور رات کے وقت باہر جاتے ہوئے لینن، مرینہ، مخمل شیفون میں آرام، آسودگی اور سہولت یکجا کرتی ہیں۔ درزی کلچر کبھی ختم نہیں ہو سکتا یہ ضرور ہو سکتا ہے کہ لوگ جہاں مہینے میں 4 جوڑے سلواتے تھے اب 2 یا 1 سلوائیں کیونکہ ڈیزائنرز بھی کلی طور پر کامیاب نہیں ہیں۔ ان کے کئی ڈیزائنرز دوسروں سے مشابہت رکھتے ہیں پھر انفرادیت تو اسی میں ہے کہ آپ کھلا کپڑا لے کر کیٹالاگ کی مدد سے سہی مگر منفرد اسٹائل کے لباس سلوائیں۔ ڈیزائنرز کے ان سلے جوڑے خواتین میں بے حد مقبول ہیں اس کی بنیادی وجہ بھی یہی ہے"۔

رِبیا

پاکستانی جیولری ڈیزائنر... سامیہ اکرم

مشرق و مغرب کے امتزاج سے زیور بنا رہی ہیں

پاکستانی زیور سازی کی صنعت میں خواتین کی تعداد روز افزوں بڑھ رہی ہے۔ ملک کی کچھ جامعات میں جہاں فیشن اور ٹیکسٹائل جیسے فنون کی تربیت دی جاتی ہے، جیولری ڈیزائننگ کرنا بھی باقاعدہ بطور مضمون پڑھایا جاتا ہے۔ ان میں سے کچھ خواتین اب انفرادی طور پر اپنی شناخت قائم کرنے میں کامیاب ہو گئی ہیں۔

اول تو یہ کہ روایتی زیور سازی میں ہزاروں لاکھوں کاریگر دستیاب ہو سکتے ہیں لیکن انفرادی نقوش ثبت کرنے والی تخلیقی شخصیات مثال مثال ہی نظر آتی ہیں۔ کسی زمانے میں صدیوں پرانی کتب کی مدد سے زیورات Order کئے جاتے تھے۔ اب تیار شدہ زیورات دیکھ کر اپنے لئے کوئی ڈیزائن منتخب کیا جاتا ہے۔ نوجوان لڑکیاں پہلے سے دستیاب زیور کی تبدیلی کے ساتھ ہونے کو ترجیح دیتی ہیں۔ کبھی نگینوں کا رنگ تبدیل کرا لیا تو کبھی بندے کی شکل بدل دی۔ آج ہم نوجوان جیولری ڈیزائنر سامیہ اکرم سے ملاقات کر رہے ہیں تاکہ ان سے تجربات اور نظریے سے کچھ واقفیت ہو سکے۔

''آرٹیفشل جیولری کی پسندیدگی کی کوئی اہم وجہ کیا ہو سکتی ہے اور اس میں اپنا ذاتی اسٹائل کیسے متعارف ہوتا ہے؟''

''روایتی زیورات اب بھی پسند کئے جاتے اور پہنے جاتے ہیں لیکن اگر میں روایتی زیوروں میں تھوڑی سی جدت لے آتی ہوں اور اپنے انداز کے مطابق کسی اینٹیک اسٹائل کے زیور بناتی ہوں تو اسے اپنا ذاتی اسٹائل کہوں گی۔ بلاشبہ جیولری ماڈرن خواتین پسند کرتی ہیں۔ آرٹیفشل ہے مگر وہ سے سونے کی بنی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ میں نے اپنے برانڈ Soma کے تحت لاہور میں پہلی بار Vasundhara جیولری متعارف کرائی جو مشرقی روایتی اور جدید تراش خراش کے ملبوسات کے ساتھ پہنی جا رہی ہے۔ ہمارا برانڈ یہ صفت ہے، جو عموماً روایتی زیور سازی کرنے والے سناروں اور جوہریوں کے ہاں نظر نہیں آتا۔

''واسن دھارا کے پس منظر سے متعلق کچھ بتائیے؟''

''یہ کلکتہ کے جوہریوں کی خاص طرز کی ڈیزائننگ ہے جس میں مختلف جانوروں اور موسمی کی شبیہات پینٹ کی جاتی ہیں۔ وہاں خواتین گھر پر زیور تیار کرتی ہیں۔ میں نے بھی اپنے گھر ہی سے زیور بنانا شروع کئے۔ اب تک میں نے کندن کے Cuffs، بندے، انگوٹھیاں، لیکلیسز، انگوٹھیاں بنائی ہیں۔ ان میں کلچرڈ موتی اور پتھر تراش کے لگاتی ہوں۔ آپ انہیں دن کی تقریبات یا سادہ کھانوں کے وقت پہن سکتی ہیں اور رات کی تقریبات کے لئے بھی روایتی ملبوسات کے ساتھ یہ زیب دکھائی دیتے ہیں''۔

''آپ کو اپنا بنایا ہوا کون سا Piece زیادہ بھاتا ہے؟''

''مجھے کڑے اور چوڑیاں زیادہ بھاتے ہیں کیونکہ انہیں آپ دن کے کسی بھی حصے میں اور کسی بھی تقریب پر پہن سکتی ہیں۔ میں تو انہیں شلوار قمیض کے ساتھ ساتھ ٹی شرٹ اور جینز کے ساتھ بھی پہنے رہتی ہوں اور یہ برے نہیں لگتے۔ شادیوں کے لئے کندن کے پیکسس اچھے لگتے ہیں۔ سونے کی دھات جب سے مہنگی ہوئی اور عوام کی دسترس میں نہیں رہی تو اب روز روز تو خریدنے اور توڑنے یا بنوانے پر وسائل صرف کرنا ممکن نہیں مگر میں دوسری رنگی ہوئی دھاتوں کے ساتھ ایک منفرد ڈرامائی تاثر دیتی ہوں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ سونا پہن کر خود کو سنبھالے رکھنا یعنی ڈکیتوں سے محفوظ رہنا بھی کٹھن ہو رہا ہے۔ Soma کے زیور پہن کر آپ کہیں بھی جائیں محفوظ رہیں گی''۔

''پچھلے برس P.F.D.C کے برائیڈل ویک میں ریمپ پر ماہ گل اسٹور کے ساتھ اشتراک کی ایک اچھی مثال پیش کی گئی اس تجربے کے بارے میں کچھ بتائیے؟''

''ماہ گل ایک ایسا منفرد برانڈ تشکیل دے چکا ہے جو ماڈرن جیولری کے ساتھ بہت گہرا تعلق رکھتا ہے۔ ان کے تیار کردہ ملبوسات کے Cuffs بہت عمدہ ہیں۔ جب میں نے پہلی بار Vasundhara جیولری دیکھی تو مجھے اس وقت بھی ماہ گل کے ڈیزائن کردہ ملبوسات یاد آئے کہ یہ زیور ان کے ساتھ خوب جچیں گے۔ اسی لئے ریمپ پر کئی ڈیزائنرز نے میرے زیور مستعار لئے جو میرے لئے فخر کی بات ہے''۔

''آپ آئندہ آنے والے دنوں میں کیا کچھ نیا کرنے جا رہی ہیں؟''

''میں پہلے سے زیادہ منفرد ڈیزائنز پر کام کر رہی ہوں اور یہ مہنگے دستیاب نہیں ہوں گے۔ چیدہ چیدہ جگہوں پر ان کی نمائش بھی کروں گی اور فی الحال تو ماہ گل اسٹور لاہور ہی میں یہ دستیاب ہیں۔ اس کے علاوہ اپنے وطن عزیز کے حوالے سے کہنا چاہوں گی کہ میرے وطن نے مجھے جتنی عزت اور وقار دیا میں اس کی محبت کا قرض کبھی نہیں اتار سکتی البتہ اتنی کوشش ضرور کروں گی کہ اپنی آمدنی میں سے 10% فیصد حصہ ملکی ترقی اور فلاح و بہبود کے کسی مستند ادارے کو عطیہ کر دوں تاکہ میرے ہم وطنوں کو میری تخلیقی کاوشوں سے کچھ حصہ (مقدور بھر) مل سکے۔ اس پاکستان نے ہمیں فنکار دیئے ہیں۔ ہمیں زندہ رہنے کی لگن اور جستجو عطا کی ہے اور 23 مارچ کے موقع پر دل و جان سے اس کے وقار کا بھرم قائم رکھنے کا اعادہ کرنا چاہئے''۔

مانوس سے آشنا ذہن اور طرز احساس نئے اختلاف کو نہیں مانتا۔ فن کی طاقت یہ ہے کہ وہ کسی انسانی صورتحال میں اپنا زور دکھاتا ہے اور خود کو منوا لیتا ہے۔ انسانی ذہن اور ہنر کا زور آمد دریا پھیلتا ہے تو اونچی ڈھالوں اور سنگ کھائیوں کو خاطر میں نہیں لاتا۔

تِبت سِنو

تِبت سِنو کا روزانہ استعمال

- چلد کو تروتازہ اور خوبصورت بنائے۔
- چلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے۔
- جھائیاں، داغ دھبے دور کرے۔
- چلد کو گرد و غبار سے بچائے۔
- چلد کو عُمر کے اثرات اور جُھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔

تِبت سِنو - ایشیا کی مشہور تبت کریم

TS/50/2K15

یوگا سے گرتے بالوں کی روک تھام کیجئے

بالوں کے مسائل کی چند بنیادی وجوہات کیا ہیں؟

ارفع زاہد

بالوں کا گرنا، خشکی، وقت سے پہلے سفید ہو جانا اور سر کی جلد کا کسی بیماری کا شکار ہو جانا ایسے مسائل ہیں جن کا سامنا تقریباً ہر دوسرے شخص کو رہتا ہے جس کے لئے خواتین ادویات کے علاوہ شیمپوز بدلتی رہتی ہیں۔ بالوں کے مسائل کی بنیادی وجوہات میں غیر متوازن ہارمونز، بدہضمی، کھانے پینے اور سونے کی عادتوں میں بے اعتدالی، ڈپریشن، ٹینشن اور طویل مدت تک کسی دوا کو استعمال کرتے رہنے سے ہونے والا ردعمل بھی ہے۔ اگر ان وجوہ کو دور کئے بغیر صرف شیمپو بدلتے رہیں تو خاطر خواہ نتائج برآمد نہیں ہو سکتے۔

یوگا ایسی ورزش صحت کے نظام کی درستگی کے لئے بے حد معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ چند ماہ سے پہلے ہی آپ بالوں کو پہلے سے زیادہ گھنے، چمکدار اور لمبے محسوس کریں گی۔ گنج پن یا ہلکے بالوں سے نجات مل سکتی ہے۔ یوگا کی اس خاص ورزش کو Balayam Yoga کہتے ہیں۔

طریقہ کار

اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو اندر کی طرف موڑ لیں اور دونوں ہاتھوں کے ناخن ایک دوسرے کے ساتھ جوڑ کر اپنی جگہ پر رگڑنا شروع کر دیں۔ اس ورزش کو 2 منٹ تک مسلسل کریں اور دن میں جتنی بار کر سکیں کریں۔ دو گھنٹے یا بیٹھ کر کرتی رہیں۔ مسلسل ایک ماہ تک یہ آسان سی ورزش بالوں کی صحت بحال

کر سکتی ہے۔ بالوں کی افزائش بڑھ جائے گی۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہاتھوں کے رگڑنے سے بالوں کی نشوونما پر کیسے فرق پڑ سکتا ہے؟

اس کے پس پردہ بہت دلچسپ حقائق موجود ہیں، دراصل انسانی جسم کے زہریلے مادوں کا تعلق ہمارے ناخنوں سے ہے۔ عام طور پر جسم کے زہریلے مادے ناخنوں میں جمع ہوتے ہیں اور بڑھے ہوئے ناخنوں کو کاٹنے میں بھی یہی راز پنہاں ہے جس سے ہم زہریلے مادے جسم سے علیحدہ کرتے ہیں۔ لہٰذا ناخنوں کو رگڑنے سے جسم زہریلی کثافتوں سے پاک ہوتا ہے اور نتیجتاً جلد، ناخن اور بالوں کو صحت یاب ہونے میں مدد ملتی ہے۔

سرونگ آسن یا Shoulder Stand

بالوں کے مسائل دور کرنے کے لئے ایک دوسری ورزش آسن ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سیدھے لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو کولہوں سمیت سیدھا اوپر اٹھا لیں اور ہاتھوں سے کولہوں کو تھام لیں۔ اس پوزیشن میں خون کا ایک زبردست ریلا فوری طور پر سر کی طرف جائے گا اور سر کو سیراب کر کے بالوں کی نشوونما کو فی الفور بہتر بناتا ہے۔ تاہم سرونگ آسن کی مشق کسی ماہر یوگا ٹرینر یا ماہر کی نگرانی ہی میں کرنا چاہئے۔ تاہم اگر آپ صرف لیٹ کر ٹانگیں سیدھی اوپر کر لیں تو بھی یہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک سے دو منٹ روزانہ بیٹھنے سے بھی بالوں کی نشوونما کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ فرش پر یوگا میٹ بچھا کے اپنے پاؤں پر دوزانوں ہو کر بیٹھ جائیں، کمر اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیں اور ایک سے دو منٹ بیٹھے رہیں۔ یہ یوگا کا واحد آسن ہے جو کھانے کے فوراً بعد بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس آسن کا فائدہ یہ ہے کہ ٹانگیں مڑی ہونے کی وجہ سے جسم کے نچلے حصے میں خون کا دباؤ کم اور اوپری حصے میں زیادہ ہو جاتا ہے اور اس طرح یہ آسن نہ صرف نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے بلکہ سر، چہرے اور بالوں کو بھی سیراب کرتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

یوگا کے ساتھ اپنی خوراک کا بھی خیال رکھیں، پوری نیند لیں، ٹینشن سے دور رہیں، بالوں پر بے تحاشہ کیمیکل استعمال نہ کئے جائیں، کم از کم ہفتے میں ایک بار تیل سے مساج کریں۔

لذیذ قلفہ

2 مفت پلاسٹک مولڈ کے ساتھ!

Purity, Quality & Taste since

جاپانی کیوں جلد بوڑھے نہیں ہوتے؟

لمبی عمر کا راز طرز زندگی میں پنہاں ہے

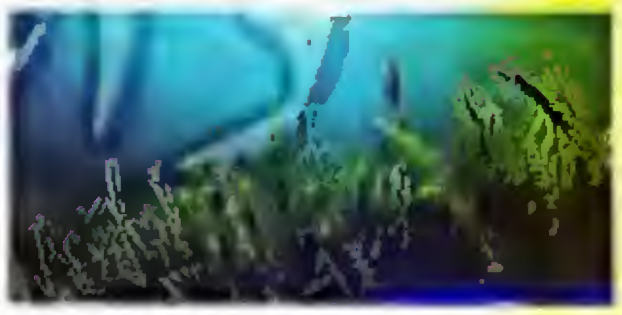
ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین کے مطابق 75 منٹ کی تیز قدمی آپ کی زندگی کے دو سال بڑھا دیتی ہے۔ مغربی محققین حیران ہیں کہ جاپانیوں کی صحت مندی اور لمبی عمر کا راز کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ مشرقی ایشیائی جزیروں کے افراد کی غذائی عادات پر تحقیق کر رہے ہیں۔ یہاں کے افراد نہ صرف لمبی عمر پاتے ہیں بلکہ ان میں کینسر، امراض قلب اور ذیابیطس کی شرح بھی بے حد کم ہے۔ مثال کے طور پر جاپان میں موٹاپے کا تناسب 3.5 فیصد ہے جو کہ برطانیہ کے مقابلے میں ایک تہائی کم ہے جبکہ جاپان میں پروسٹیٹ کینسر اور امراض قلب کی شرح بھی برطانیہ کی نسبت بہت کم ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ اس کی اہم وجہ ان کی غذائی عادات ہیں جو انہیں صحت مند رکھنے اور لمبی عمر پانے میں معاون ہوتی ہیں۔

جاپان میں اکثر لوگ کھانے سے پون گھنٹہ قبل پھل کھا لیتے ہیں اور کھانے کے بعد سبز چائے پیتے ہیں۔ یہ لوگ پڈنگ اور میٹھی دھنیا کھانے کے بعد نہیں کھاتے۔

یہ لوگ دوپہر کے کھانے کے دو گھنٹے بعد کوئی میٹھا کھاتے ہیں۔ سہ پہر میں کافی کے ساتھ بھی بسکٹس کی تھوڑی سی مقدار لے لیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ شوگر وزن بڑھاتی ہے اور اس کا تعلق ذیابیطس، امراض قلب اور ہائی بلڈ پریشر سے ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی مگر یہ حقیقت ہے کہ جاپانی دن بھر میں 48.9 گرام شوگر استعمال کرتے ہیں جبکہ برطانوی افراد روزانہ 100 گرام سے زائد شکر کھا لیتے ہیں۔ خیال رہے کہ یہ اعداد و شمار اقوام متحدہ کی فوڈ اینڈ ایگریکلچرل آرگنائزیشن کی جانب سے فراہم کئے گئے ہیں۔

جاپانی اپنے کھانوں میں ہری سبزیاں، سلاد اور سمندری گھاس کا استعمال کرتے ہیں اور چکنائی کا استعمال کم سے کم کرتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کا تناسب زیادہ ہے۔

سمندری گھاس کی اہمیت



سمندری گھاس پر مشتمل غذاؤں کا استعمال جاپان ہی میں زیادہ تر ہوتا ہے۔ یہ بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرنے والے اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ وزن گھٹانے میں بھی معاون ہوتے ہیں۔ نیکیسل یونیورسٹی کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق سمندری گھاس میں ایک مخصوص کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے جو کہ جسم کی چربی گھلاتا اور چربی کو جذب کرنے سے روکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہضم ہونے والی چکنائی کا 78% فیصد جسم میں تیزی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ یہاں فوڈ اسٹورز پر سمندری گھاس Wakame Flakes کے نام سے دستیاب ہوتی ہے جسے پانی میں 5 منٹ بھگو کر سلاد میں شامل کر کے کھایا

اوکی ناوا ڈائٹ

جاپانی جزیرے اوکی ناوا میں دنیا کے سب سے زیادہ طویل عمر افراد پائے جاتے ہیں، جن کی عمریں سو برس سے بھی زائد ہیں۔ یہاں بھوک دو حصے چھوڑ کر کھانا کھانے کی روایت مستحکم ہو چکی ہے۔ تو بھوک چھوڑ کر کھانا کھانے والے دبلے پتلے اور صحت مند رہتے ہیں۔

جاپانی ڈش "موشی" مقوی غذا ہے

یہ ڈش موشی اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سے مالا مال ہوتی ہے۔ مچھلی دماغ اور دل کی صحت کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ جاپانی روزانہ 80 سے 100 گرام تک مچھلی کھاتے ہیں۔ دنیا بھر میں ڈبے کی مچھلی روزانہ نہیں کھائی جاتی جبکہ ان میں موجود سیچوریٹڈ چکنائی امراض قلب سے بچاتی ہے۔ جاپانی مردوں کی شرح میں کولیسٹرول کی کمی کا سبب بھی یہی ہے۔ جاپانی ڈاکٹر ویلکوس کی رائے ہے کہ ہفتے میں ایک بار موشی اور تیل والی مچھلی کا استعمال کیا جائے لیکن سوڈیم اور نمک کی مقدار بھی کم سے کم رکھی جائے۔

چہل قدمی طرز حیات

جاپانی کے جب جاپانی صرف دو دراز کے علاقوں میں جانے وقت ہی گاڑیاں چلاتے ہیں۔ وہاں پبلک ٹرانسپورٹس کے استعمال کا رجحان بہت ہے۔ پندرہ میل تک چہل قدمی کرنے کا رجحان زیادہ پایا جاتا ہے۔ چنانچہ جاپانی چہل قدمی کو طرز زندگی کی طرح اختیار کر چکے ہیں۔ 30 سے 60 منٹ مسافت ان کا معمول ہے۔ ان کے علاوہ روزانہ ورزش بھی کرتے ہیں جو ان کی توانائیوں کو بڑھاتی ہے۔ یہ لوگ ہفتے میں دو سے تین گھنٹے پیدل چلتے ہیں۔ اس لئے روزانہ کم سے کم 30 منٹ کے لئے تیزی سے چلنا صحت مند رہنے کا راز ہے۔

جاپانی سبزیوں کے اچار کھاتے ہیں

یہ اچار پہلے ہی سے بیکٹیریا کا ہاضم شدہ ہوتا ہے اس لئے بہ آسانی سے ان کی غذائیت کا حصہ بن کر جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور آنتوں میں اچھے بیکٹیریا کی نشوونما بڑھاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اچھے بیکٹیریا نشوونما بڑھاتے ہیں اور ہاضمے کا نظام کو تیز کرتے ہیں۔ اچار والی سبزیاں آنتوں کی صحت کے لئے مفید ہوتی ہیں مثلاً شلجم کا اچار قبض سے بچاتا ہے۔

سویا کی غذا اور Tofu

جاپانی خواتین سویابین کا استعمال زیادہ کرتی ہیں۔ ان کی غذا میں سویا کی ڈشز اور خاص طور Tofu کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ سویا ایسٹروجن پر کم سے کم اثر مرتب کرتا ہے۔ یہ ہارمون درمیانی عمر کی خواتین میں کم ہو جاتا ہے۔ یہ خواتین زچگی میں سویا کی غذا کا استعمال بڑھا دیتی ہیں۔ یہ بآسانی ہضم ہوتا ہے اور غذائیت بخش ہونے میں بھی دورائے نہیں ہو سکتیں۔ جاپان میں Tofu بھی ہفتے میں کئی بار کھایا جاتا ہے۔ غرضیکہ جاپانی اپنی صحت کے معاملے میں بہت پرتجسس اور محتاط ہوتے ہیں۔

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بائیوکیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحتیابی کیلئے

Kamal Laboratories
ISO 9001-2008 Certified

MOST CREDIBLE HOMOEOPATHIC BRAND
Kamal 48 Years
MADE IN PAKISTAN

مائیکرو ویو اوون باسہولت مگر مضر صحت

وقت بچاتے بچاتے صحت نہ گنوائیں

نرگس ارشد رضا

زندگی بے حد مصروف ہو گئی ہے۔ [illegible] گھر والوں میں [illegible] کھانا پکانا [illegible] چند منٹوں میں گرم کر کے استعمال زندگی کا اہم حصہ بن گیا ہے اور [illegible] کھانا [illegible] کے بغیر [illegible] کی اہمیت [illegible] چولہا اور عام [illegible] استعمال [illegible] زیادہ کرتا ہے۔

مائیکرو ویو کا سب سے بڑا فائدہ وقت کی بچت ہے لیکن ڈاکٹر جوزف مرکولا جن کا تعلق امریکن آسٹیو پیتھک اینڈ فزیشن سے ہے، کی حالیہ کی گئی ایک ریسرچ کے مطابق مائیکرو ویو کی برق گزار شعاعیں کھانے میں موجود مالیکیول اسٹرکچر کو تبدیل کر دیتی ہیں اور اس میں شامل غذائی اجزاء کی افادیت صفر کے برابر رہ جاتی ہے۔ یہاں تک کہ اس میں ہری بھری سبزیاں بھی غذائیت کے لحاظ سے ڈیڈ فوڈ میں بدل جاتی ہیں۔ ڈاکٹر جوزف کا کہنا ہے کہ اگر بہت مجبوری میں بھی اس میں کھانا تیار کیا جائے تو اس کا درجہ حرارت انتہائی کم رکھیں۔

ڈاکٹر لیتالی نے اپنی کتاب The Effect of Microwaves Radiation میں لکھا ہے کہ مائیکرو ویو کی مقناطیسی برقی شعاعیں اس میں رکھے گئے کھانے میں جمع ہو جاتی ہیں، جو کھانے کی اصلیت کو خراب کر دیتی ہیں۔ اس میں موجود پلاسٹک کنٹینر پولی تھیلین ، Terpthalate اور Xyliene جیسے کیمیکل سے بنتا ہے۔ یہ تمام کیمیکلز کینسر جیسے مرض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس لئے جب اس میں کھانا گرم یا تیار کیا جاتا ہے تو یہ کھانے میں جذب ہو جاتے ہیں کھانے کے ذریعے جب یہ جسم میں داخل ہوتے ہیں تو مختلف الرجیز، دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، نشوونما میں سست رفتاری، ذہنی معذوری اور موٹاپے جیسے امراض کا سبب بھی بنتے ہیں۔

جنرل آف ایگریکلچر اینڈ فوڈ کیمسٹری کی ایک حالیہ ریسرچ کے مطابق گائے کے گوشت اور دودھ میں تیس سے چالیس فی صد تک شامل وٹامن B12 کو مائیکرو ویو ختم کر دیتا ہے اور ان میں کسی قسم کی کوئی غذائی افادیت برقرار نہیں رہتی۔

سوئس ریسرچ کے مطابق مائیکرو ویو میں دودھ یا سبزیوں سے بنائی گئی کوئی بھی ڈش خون میں سرخ ذرات کی تعداد کم اور سفید کی تعداد بڑھا دیتی ہے جو کہ صحت کے لئے مضر ثابت ہو سکتی ہے۔

Kolson Pasta Recipe Range
Har Din Banao, Aik Naya Pasta

Kolson Pasta Recipe Range is a fusion of mouth-watering flavours with your favourite Kolson Pasta. Our Pasta Recipe Range is easy to make and caters to all tastes so that you can savour a new masterpiece everyday.

/kolsonpasta

سو جائیے، وزن کم ہوگا

نیند سے وزن گھٹانے کا اچھوتا طبی تصور

بھرپور نیند آپ کی کیلوریز جلانے اور وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تازہ تحقیق کے مطابق سوتے ہوئے کیلوریز جلانے میں آنتوں کے جرثومے بہترین معاون ہوتے ہیں۔

یونیورسٹی آف Lowa کی تحقیق کے مطابق آنتوں کے غیر صحت مند بیکٹیریا وزن بڑھانے کا باعث ہوتے ہیں جبکہ صحت مند بیکٹیریا وزن کی کمی میں معاون ہوتے ہیں، ماہرین کا خیال ہے کہ ان کی یہ تحقیق موٹاپے کے علاج میں مفید ہوسکتی ہے۔ اس تحقیق کے مصنف مائیکروبائیولوجی اور یورولوجی کے پروفیسر ڈاکٹر جان کربی کا کہنا ہے کہ ہماری تحقیق کا اصل ماخذ آنتوں کے بیکٹیریا ہیں جو سوتے وقت کیلوریز کو جلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

علاوہ ازیں ڈاکٹر جان کربی کی ٹیم اینٹی سائیکوٹک ڈرگ Risperidone کے اثرات پر تحقیق کر رہی ہے۔ یہ دوا مریض کے وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ عام طور پر نفسیاتی مسائل کے مریضوں، آٹزم اور Bipolar Disorder اور شیزوفرینیا میں مبتلا مریضوں کو دی جاتی ہے۔ گذشتہ دو عشروں سے اس دوا کے استعمال کی شرح میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر کربی کی ٹیم کے مطابق مختلف ادویات کا طویل عرصے تک استعمال وزن میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ خاص کر نفسیاتی امراض میں استعمال ہونے والی ادویات کے اثرات آنتوں کے جرثوموں کی تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ تجربات کے تحت یہ ادویات چوہوں پر آزمائی گئیں تو چوہے بھی وزن میں اضافے کے تجربات سے گزرے۔

عام طور پر عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ وزن بھی بڑھنے لگتا ہے لیکن وہ صحت مند بیکٹیریا کی تبدیلی کے باعث عمل میں آتا ہے جبکہ غیر صحت مند بیکٹیریا میٹابولک سسٹم میں کمی پیدا کر کے تبدیلی لاتے ہیں۔ یہ غیر صحت مند تبدیلی وزن بڑھاتی ہے۔ یہ بیکٹیریا میٹابولک سسٹم میں 10 فیصد تبدیلی پیدا کرتے ہیں جو کہ بہت زیادہ ہے۔ اس طرح فرد کا ہر سال 10 پاؤنڈ وزن بڑھ سکتا ہے۔

ڈاکٹر کربی کا کہنا ہے کہ یوں تو ہر روز اضافی چیز کھانے کے مترادف ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آنتوں میں نئی منتقلی یا تبدیلی جو کہ ایک طرح کے وائرس کی قسم ہے وہ آنتوں کے اندر بیکٹیریا پر اثر انداز ہو کر میٹابولک نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آنتوں کے جرثوموں پر کی جانے والی اس تحقیق سے موٹاپے کے علاج کا بہترین حل تلاش کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے صحت مند رہنے والے وزن کم کرنے میں نیند بہت اہم کردار ادا کرتی ہے کیونکہ جب آپ سوتے ہیں تو آپ کی توانائی زیادہ خرچ ہوتی ہے جب تک نہیں کرتے تو کیلوریز زیادہ جلتی ہیں اس لئے آٹھ سات گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔

ایسی 5 خاص غذائیں

جو سونے میں کریں وزن کم

ٹرکی، مچھلی اور مرغی کا گوشت

پروٹین کی یہ تمام شکلیں سست روی سے ہضم ہوتی ہیں بشرطیکہ آپ نے کھانے کے ساتھ کولڈ ڈرنکس نہ پی ہوں۔ اس لئے رات کے کھانے میں سفید گوشت اچھی طرح پکا ہوا کھائیے یا ابالی کیو دونوں طریقے مفید ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس سوتے وقت نہ کھائیں

اگر سوتے وقت آپ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذائیں لیں گی تو نیند جلد نہیں آئے گی اگر شام کے وقت کھالیں تو کچھ مضائقہ نہیں۔ یہ غذائیں میٹابولزم کو سست بناتی ہیں اور یوں نیند آنے کا سبب بنتی ہیں۔

خشک میوہ جات ضرور کھائے جاسکتے ہیں

یہ صحت بخش توانائی اور چکنائی پر مشتمل ہوتے ہیں تاہم مغزیات اور میوہ جات کو گھی میں تل کر نہ کھایا جائے یعنی ٹرانس فیٹس خوراک میں شامل نہ کرنے سے نیند اچھی آتی ہے اور آپ دن بھر کی اعصابی تھکان رفع کر سکتے ہیں۔

سبز چائے صرف رات کے لئے

یوں تو دن میں بھی سبز چائے لینے میں فوائد زیادہ اور نقصان نہ ہونے کے برابر ہیں تاہم رات کے وقت کیلوریز جلانے کے لئے سبز چائے کا استعمال انتہائی موثر قرار دیا جاتا ہے۔

سیاہ مرچ استعمال کیجئے

کیلوریز جلانے میں سیاہ مرچ کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ یہ سانس کے امراض میں بھی معاون مصالحہ ہے۔ آپ رات کے کھانوں اور شام کے ناشتے میں کسی نہ کسی شکل میں سیاہ مرچوں کو شامل کر کے چونکانے والے نتائج خود محسوس کرلیں گی۔

Fauji®

A Healthy Family is a Happy Family!

For the family who values Health, Quality and FRESHNESS over everything else! Our wide range of delicious factory fresh cereals are guaranteed to give you and your family that nutritional jump-start they need to help them get through the day!

Eat Right, Live Right

www.faujicereals.com.pk FaujiCerealsPakistan

SYNERGY

آرائش ہو اندرون خانہ

مکس اینڈ میچ کا آیا زمانہ

اگر فرنیچر کی بنیادی اشیاء آپ کے پاس موجود ہیں تو ان کی بناوٹ کو خصوصی تاثر کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کا خیال پایۂ تکمیل کو پہنچایئے۔

موسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں کو اپنے ملبوسات اور سامان آرائش سے ہم آہنگ کرنا سیکھئے۔ اس ضمن میں آپ کو کمروں کے مخملی یا موٹے کپڑے کے گہرے رنگوں والے پردوں کو مہین جالی، جارجٹ یا پیراہن سے بدلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ آپ اپنے فیصلوں میں کتنی لچک دکھا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس پردے اور صوفوں کے کپڑے اور غلاف بدلنے کے لئے بہت نہیں تو کوئی بات نہیں ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ آپ دیگر سامان آرائش کی مدد سے کمروں کا بصری تاثر تبدیل کر سکتی ہیں۔ ویسے بھی اندرون آرائش کے ماہرین آپ کو جاذب نظر آرائش کے نکات بتاتے ہیں لیکن آپ کا بجٹ جہاں آڑے ہو تو آپ انہیں مطلع کر سکتی ہیں۔

سردیوں میں ہیٹر سے بننے والی پیپر حرارت آمیز تاثر دیتے ہیں۔ ان سے بچتے ہوئے فرنیچر کا اب زمانہ ہی نہیں رہا۔ اب بہت کچھ مکس اینڈ میچ ہوتا ہے اور یہ بصری تاثر بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ اب تو آپ بے اعتراض ہو کر رنگوں اور بناوٹ سے کھیلئے جو چیز نظر میں سمائے، بھلی لگے اسے اپنے ذوق کے مطابق ڈھال لیجئے۔ ہم نے ان صفحات میں پہلے ہی آپ کو کیٹلاگز میں شائع کی جانے والی تصاویر کے مطابق مقامی ہنرکاروں سے فرنیچر سازی کا مشورہ دیا تھا۔ یہ فیصلہ آپ کے بجٹ کو کم ہی غیر متوازن کرتا ہے۔

آرائشی اشیاء کے مٹیریل (لوازمات) کیسے ہونے چاہئیں؟

آرائش میں بنیادی اہمیت بناوٹ کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ خواہ آپ پلاسٹک، براس یا کلنگ دھاتوں مثلاً اسٹیل یا پھر شیشے کی بنی اشیاء خرید سکتی ہیں تو یہ خوبصورت امتزاج بنے گا یہاں مس فٹ کوئی چیز نہیں۔ کمرے میں حیرت انگیز حد تک شفافیت، صفائی ستھرائی اور رنگوں کا امتزاج نظر آئے تو اچھا ہے۔ ذہانت کے ساتھ اشیاء کا انتخاب کیا جائے تو بہتر رہے گا۔

درج ذیل اشیاء آپ کے ذوق نظر کی ترجمانی کرتی ہیں

- اگر لکڑی کے فرنیچر کے ساتھ Acrylic کے پارچے یا ریشے سے تیار ہونے والی کوئی میز یا نرالی کمرے میں رکھی جائے تو اچھی لگے گی۔
- 2016 میں دھاتوں کو لکڑی کے لوازم کے ساتھ استعمال کرنے کا رجحان پختہ ہوگا۔
- مختصر مکانیت میں سکونت اختیار کرنے والے سوچتے ہیں کہ کمروں کو کس طرح کشادہ نظر بنایا جائے اور وہ دیواروں، چھتوں سے لے کر صوفوں کے غلافوں تک کپڑا بھی سفید یا دھیما سفید لے لیتے ہیں۔ بے شک سفید رنگ میں سمائی بھی بہت ہے اور یہ پاکیزگی کا تاثر بھی دیتا ہے۔ اب اگر سفید رنگ ہی آپ کا انتخاب ہے تو آرائشی اشیاء مثلاً ایک کاؤچ (دیوان) ٹیبل لیمپ، دیواری تصاویر اور کافی ٹیبل پر رکھی جانے والی اشیاء کو رنگا رنگ بنایئے اس طرح کمرہ روشن نظر آئے گا۔

دیگر آرائشی اشیاء کی اہمیت

لکڑی کا قیمتی فرنیچر بھی اس وقت تک کمرے میں زندگی کی حرارت اور اسے جمالیاتی خوبصورتی عطا نہیں کر سکتا جب تک کہ آپ دیگر میٹریلز کی بنی اشیاء کی خریداری نہیں کر لیتی۔ اب آپ کو سراکس، آئینے جڑی ٹرے یا شیشے کی نرالی، کچھ مجسمے، لیمپس اور قد آور کینڈل اسٹینڈز یا ایش ٹرے، لوچیئرز، تازہ پھول یا مصنوعی پودوں کے آرائشی گملے بھی لینے ہیں۔ اس لئے اشیاء کی جمالیاتی جاذبیت اور رنگوں کی کشش کا پہلو مدنظر رکھئے۔ پاکستانی دستکاری میں بھی آپ کو خوبصورت ڈیزائنوں پر مشتمل اشیاء مل سکتی ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ مقامی صنعتوں کو فروغ دیا جائے تاکہ ایک جانب اگر حب الوطنی کے جذبے کی تسکین ہو سکے تو دوسرے پہلو سے عوامی سطح کی پذیرائی بھی ممکن ہو جائے۔

اب ممکن ہوا

کھٹمل کا مکمل خاتمہ

پاکستان میں پہلی بار ایرا سول میں کھٹمل مار اسپرے جدید فارمولے کے ساتھ خوشبو والا

Kingtox BED BUG KILLER

اس کا خاص فارمولا کرتا ہے کھٹملوں کا آپ کے گھر سے مکمل صفایا۔

اب نہ ہی گھر کو خالی کرنا، اور نہ ہی ناگوار بو کا سامنا۔

Kingtox BED BUG KILLER ناصرف کھٹملوں کا مکمل صفایا کرتا ہے بلکہ اس کے انڈوں کا بھی مکمل طور پر خاتمہ کرتا ہے۔

- بہتر نتائج کے لئے تین دن تک مسلسل اسپرے کریں۔
- اسپرے کے بعد دروازے اور کھڑکیاں کم از کم تین گھنٹے کے لئے مکمل بند رکھیں۔

استعمال میں آسان ۔ نفاست کے ساتھ

کھٹمل کا دشمن ۔ پرسکون نیند کا ضامن

Kingtox BED BUG KILLER

چھوڑے گا نہیں مارے گا...

چُن چُن کے !!!

گھر میں موجود چھپکلیوں سے کیسے نجات پائیں؟

6 آزمودہ طریقے آزما کے دیکھئے

نرگس ارشد رضا

چھپکلی ایک ایسا رینگنے والا جانور ہے جس سے لوگ خوف کھاتے ہیں یہ کبھی بھی انسان دوست نہیں ہوسکتیں حالانکہ حقیقتاً یہ گھروں میں اس لئے فائدہ مند ہوتی ہیں کہ ان کہ موجودگی میں چھوٹے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں کیونکہ اس قسم کے حشرات الارض چھپکلی کی خوراک کا حصہ بنتے ہیں لیکن اس کے باوجود اس کی گھر میں موجودگی کسی کو بھی پسند نہیں ہوتی۔ گھر اور دفتر کو ان سے صاف رکھنے کے لئے چند گھریلو آزمودہ نسخے بیان کئے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ یقیناً ان چھپکلیوں سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

1- پیاز

یہ ایک ایسی سبزی ہے جو ہر گھر میں ہمہ وقت پائی جاتی ہے کہ اس کے بغیر کوئی بھی کھانا مکمل نہیں ہوتا۔ پیاز کٹنگ کرنے، رونے کاٹنے والے کی آنکھوں میں تو آنسو لے ہی آتی ہے لیکن یہ وہاں موجود اردگرد کے لوگوں کو بھی رلا دیتی ہے اور شاید چھپکلی کو بھی۔ ایک درمیانی سائز کی پیاز کو ملائم کپڑے میں کاٹ لیں اور اسے ایسی جگہوں پر دیواروں پر لٹکائیں جہاں سے چھپکلی کے آنے کا راستہ بنتا ہو یا پھر دیواروں میں موجود دراڑوں میں بھی اسے رکھا جا سکتا ہے پیاز کی بدبو چھپکلی کو اس جگہ سے بھاگنے پر مجبور کر دیتی ہے چند دنوں بعد جب پیاز سوکھ جائے تو اسے تبدیل کر لیں۔

2- انڈے کے چھلکے

بچپن ہی سے یہ بات سنتے آئے ہیں کہ انڈے کے چھلکے رکھنے سے چھپکلی نہیں آتی اور کسی حد تک یہ بات درست بھی ہے کیونکہ انڈوں کے چھلکوں کو کوئی بڑا جانور سمجھ کر چھپکلی وہاں جاتی ہے اور اپنی جگہ چھوڑ دیتی ہے انڈے کے بہت سے چھلکے ٹرائپاڈ (tripod) پاؤں کے سہارے کے ساتھ لگائیں (یہ دونوں چیزیں عموماً ہر آئی ہوم ڈیکوریشن کے ساتھ ہی آتی ہیں) ان پر چھلکے رکھنے کا فائدہ یہ ہوگا کہ چھلکے ایک ہی جگہ فکس رہیں گے اور ادھر ادھر نہیں پھیلیں گے ان چھلکوں کو ہر ماہ بدل لیں۔

3- لہسن

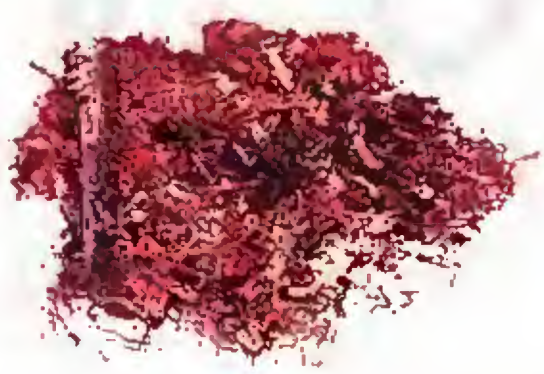
ہر گھر اور ہر کھانے کی اہم ضرورت لہسن کی غذائیت اور افادیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن حیرت انگیز طور پر یہ چھپکلی کو بھی بھاگنے پر مجبور کر دیتا ہے اس کے لئے لہسن کے جوے الگ الگ کر کے ان جگہوں پر رکھ دیں جہاں سے چھپکلیاں آتی ہوں اس کے علاوہ پیاز کے جوس کے ساتھ تھوڑا سا پانی اور لہسن کا جوس چند قطرے شامل کر کے ایک محلول تیار کر لیں اب اسے ایک اسپرے بوتل میں ڈال کر متاثرہ حصوں پر اسپرے کریں پیاز اور لہسن کی بدبو چھپکلی کو دور بھگا دے گی۔

4- کافی پاؤڈر

کافی پاؤڈر بھی انہیں دور رکھنے میں مدد دیتا ہے تھوڑے کافی پاؤڈر کے ساتھ تازہ تمباکو کو ملائیں اور اس مکسچر کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں ان بالز یا گولیوں کو تھوڑا پک پر لٹکا کر ان جگہوں پر رکھ دیں جہاں سے چھپکلی آتی ہو چھپکلی اسے کھانے کی کوشش کرے گی اور فوراً مر جائے گی۔

5- کالی مرچ پاؤڈر

یہ سب سے زیادہ متاثر کن طریقہ ہے کالی مرچ پاؤڈر کو پانی کے ساتھ مکس کر کے اسپرے بوتل میں ڈال کر اس کا اسپرے ہر جگہ کریں اس کی بدبو چھپکلی کو بھگا دے گی۔



6- تمباکو

کالی مرچ پاؤڈر کی طرح تمباکو کو بھی پانی میں ملا کر اسپرے کر کے چھپکلیوں سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

DAWN BREAD

Give your day
a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.

New & Improved Packaging

DAWN BREAD

Bran

Healthy R

Whole Grain
Fiber
Oats
No Trans Fat

www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread

Like us on

بیٹی کی حق تلفی نہ کیجئے

بیٹیاں پھول ہیں ان کی حفاظت کیجئے

علامہ احتسام الٰہی ظہیر

اولاد اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے اور ہر شخص کو اس نعمت کی قدر کرنی چاہئے۔ اگرچہ کہنے کو تو ہمارا معاشرہ بہت ترقی کر چکا ہے لیکن آج بھی دقیانوسی طریقوں سے عورت کا استحصال جاری ہے اور ہمارے طرز عمل سے یہ محسوس ہوتا ہے کہ ہم اب بھی اور جاہلیت کے غلط نظریات اور تصورات سے نجات حاصل نہیں کر سکے۔ کئی گھرانوں میں بیٹی کی پیدائش سے قبل ہی اس کا استحصال شروع ہو جاتا ہے۔ جاہل شوہر دو ٹوک انداز میں بیوی سے مطالبہ کرتے ہیں کہ اسے ہر صورت میں بیٹے کو جنم دینا چاہئے۔ بچی کی پیدائش کی صورت میں اسے سنگین نتائج کی دھمکیاں دی جاتی ہیں۔ شوہر اس بات کو فراموش کر دیتے ہیں کہ بیٹے یا بیٹی کی پیدائش عورت کے اختیار میں نہیں ہوتی۔ یہ خالق دو جہاں کا کائنات کا فیصلہ ہوتا ہے، وہ جسے چاہتا ہے بیٹی دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹا عطا فرماتا ہے۔ بیٹی کی پیدائش پر مغموم ہونا اہل ایمان کا طریقہ نہیں بلکہ کافرانہ ادا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید کی سورۃ النحل کی آیت نمبر 58 اور 59 میں کافروں کے طریقے کا ذکر کیا ہے: ''جب ان میں سے کسی کو لڑکی کی خوشخبری دی جاتی ہے تو اس کا چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ غم سے بھرا ہوتا ہے۔ اس خوشخبری کی وجہ سے لوگوں سے چھپتا پھرتا ہے۔ آیا ذلت کے باوجود اسے (اپنے پاس) رکھے یا مٹی میں گاڑ دے۔ آگاہ رہو اس کا فیصلہ بہت برا ہے''۔ اسی طرح سورۃ زخرف کی آیت نمبر 17 میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: ''اور جب ان میں سے کسی کو اس چیز کی خوشخبری دی جائے کہ جس کی اس میں رحمٰن کے لئے مثال بیان کی ہے تو اس کا چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ غم سے بھرا ہوتا ہے''۔ نبی کریم ﷺ نے مسلمانوں کو بیٹیوں کی پیدائش پر غم زدہ ہونے سے منع فرمایا ہے۔ امام احمد اور امام طبرانی رحمہما اللہ نے عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''بیٹیوں کو ناپسند نہ کرو کیونکہ وہ تو پیار کرنے والی قیمتی چیزیں ہیں''۔

بیٹیوں کی پیدائش پر غم کرنے والے لوگ زندگی کے طویل برسوں کے دوران بھی ان سے شفقت کا وہ سلوک نہیں کرتے جس کی وہ مستحق ہوتی ہیں اور عام طور پر ان کی ضروریات کو بھی خندہ پیشانی سے پورا نہیں کیا جاتا۔ یہ رویہ ہر اعتبار سے قابل مذمت ہے۔ اہل ایمان کو ہر حال میں بیٹیوں کے ساتھ پیار اور محبت والا معاملہ رکھنا چاہئے اور کھلے دل سے ان کی ضروریات کو پورا کرنا چاہئے۔ رسول اللہ ﷺ نے بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے باپ کی مختلف انداز میں تحسین فرمائی ہے۔ بخاری اور مسلم شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''جس شخص کو تین بیٹیوں کے ساتھ آزمائش میں ڈالا گیا اور اس نے ان کے ساتھ احسان کیا تو وہ اس کے لئے آگ کے مقابلے میں رکاوٹ ہوں گی''۔ یہ بیٹیاں اپنے نیک باپ کو صرف آگ سے ہی نہیں بچائیں گی بلکہ اس کو جنت میں بھی داخل کروائیں گی۔ اسی طرح امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ نے ادب مفرد اور امام ابن ماجہ رحمۃ اللہ علیہ نے سنن ابن ماجہ میں ایک احادیث کو نقل فرمایا ہے کہ ''کوئی شخص ایسا نہیں ہے کہ جس کے ہاں دو بیٹیاں ہوں اور وہ دونوں جب تک اس کے ساتھ رہیں یا وہ ان کے ساتھ رہے، احسان کرتا رہے تو وہ دونوں اس کو جنت میں داخل کروائیں گی''۔

بعض اوقات باپ تو بیٹیوں سے حسن سلوک کرتا ہے لیکن مائیں ان کے ساتھ بخل کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ وہ ماں جو اپنی بیٹیوں کے ساتھ ایثار والا معاملہ کرتی ہے وہ بھی حدیث کے مطابق جنت کی مستحق ٹھہرے گی۔ امام مسلم نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت نقل کی ہے کہ انہوں نے فرمایا: ''میرے ہاں ایک مسکین عورت اپنی دو بیٹیوں کو اٹھائے ہوئے آئی، میں نے اسے کھانے کے لئے تین کھجوریں دیں، اس نے دونوں بیٹیوں کو ایک ایک کھجور دے دی اور ایک کھجور کو خود کھانے کے لئے منہ کی طرف اٹھایا تو دونوں بیٹیوں نے اس سے وہ کھجور مانگ لی تو اس نے وہ کھجور بھی دونوں میں تقسیم کر دی۔ اس عورت کے اس طرز عمل نے مجھے حیرت زدہ کر دیا۔ میں نے اس کے طرز عمل کا ذکر رسول اللہ ﷺ سے کیا تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''یقیناً اللہ تعالیٰ نے (اس کے اس عمل) کی وجہ سے اس پر جنت کو واجب کر دیا''۔ رسول کریم ﷺ نے ایک مقام پر بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے کو قیامت کے روز اپنی معیت اور قربت کی بشارت دی ہے۔ امام مسلم رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت انس سے روایت نقل کی ہے کہ ''جس شخص نے دو بیٹیوں کی بلوغت کو پہنچنے تک تربیت کی، وہ قیامت کے دن (اس طرح) آئے گا کہ میں اور وہ (اکٹھے ہوں گے) اور آپ ﷺ نے اپنی انگلیوں کو ملا دیا''۔

بعض لوگ رشتہ کرتے وقت اپنی بیٹیوں کی پسند ناپسند کا خیال نہیں کرتے۔ انہیں معلوم ہونا چاہئے کہ نکاح کے وقت جہاں ولی کا ہونا ضروری ہے وہیں عورت کی رائے کا معلوم ہونا بھی ضروری ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اپنی حیات مبارکہ میں ایسا نکاح منسوخ کر دیا تھا جس میں عورت کی رضامندی شامل نہیں تھی۔ بعض لوگ تحفے تحائف دیتے وقت بیٹے اور بیٹیوں میں تفریق کرتے ہیں، یہ بھی بیٹی کا استحصال ہے۔ از روئے شریعت ہدیہ دیتے وقت بیٹے اور بیٹیوں میں مساوات ہونی چاہئے۔ بیٹیوں کے استحصال کا ایک اور انداز ان کو وراثت سے محروم کرنا ہے۔ وراثت اللہ کا حکم ہے اور اس کو حیلے بہانے سے ہڑپ کرنے والے قیامت کے دن اللہ کی بارگاہ میں جواب دہ ہوں گے۔ اسلام کی آفاقی تعلیمات کا مطالعہ کرنے کے بعد اس بات کو سمجھنا چنداں مشکل نہیں کہ جدید قوانین و نظریات کے ذریعے عورت کے حقوق کا تحفظ کرنے کی کوئی بھی کوشش عورت کے استحصال کو نہیں روک سکتی۔ عورت کا استحصال روکنے کا بہترین اور واحد طریقہ یہی ہے کہ ہم انفرادی اور اجتماعی زندگیوں کو قرآن و سنت کے سانچے میں ڈھالیں اور ہر خاص و عام کو اسلام کی تعلیمات سے آگاہ کرنے کی کوشش کریں۔

آؤ بچوں کی باتیں کریں

بچوں کی باتیں کریں یا بچوں جیسی باتیں کریں

مستنصر حسین تارڑ

''فرقان بھائی''۔

''ہاں فرقان بھائی''۔

''آؤ بچوں کی باتیں بچوں جیسی باتیں کریں''۔

''بھئی بچوں جیسی باتیں تو صرف ان لوگ کرتے ہیں، ہم تو عوام ہیں اس لئے بچوں کی باتیں کریں''۔

''ٹھیک ہے ہم بچوں کی باتیں کرتے ہیں فرقان بھائی۔ سب سے پہلے تو باتھی کے بچے کی بات کرتے ہیں جو کسی سطح پر چڑیا گھر میں پیدا ہوا ہے جو صرف ایک دن کا ہے اور اس کا وزن صرف ایک سو پچپن کلوگرام کے لگ بھگ ہے''۔

''فرقان بھائی! ہاتھی کا بچہ ہے۔ چڑیا کا بچہ تو ہے نہیں۔ ایک دن کا ہے تو ایک سو پچپن کلوگرام وزن ہوا تو جب جا کر سال بھر میں اتنا موٹا ہاتھی بنے گا۔ ویسے اخبار میں میں نے بھی اس کی تصویر دیکھی تھی اور اس نے ہمراہ یہ خبر بھی پڑھی تھی کہ پیدا ہوتے ہی اس کی والدہ صاحبہ نے اسے عاق کر دیا تھا اور اس کی دیکھ بھال کرنے سے انکار کر دیا۔ چنانچہ چڑیا گھر کی انتظامیہ نے اسے گود لے لیا''۔

باتھی کے بچے کو گود لے لیا۔ میں جس نے بھی اس بچے کو گود لیا ہوگا تو اس کا تو بوجھ نکل گیا ہوگا۔ ایک سو پچپن کلوگرام کے بے بی ہاتھی کو۔

''بھئی میں معاف کرو، میں عرض کر رہا ہوں۔ اب چڑیا گھر میں اس کی دیکھ بھال کے لئے اپنے لخت جگر کو پالنے سے گود اٹھا کر دیا''۔

''شاید اس کا وزن اماں جان کی توقع سے کم نکلا ہوگا پہلے بے بی ہاتھی سے کم پیدا ہوئے ہوں گے اور یہ والا ہاتھی صرف ڈیڑھ دو کلو کے قریب کا تھا تو اسے بھی محسوس ہوئی کہ اس کمبخت نے تو خاندان کی سو نہ سری کو ڈبو ہی صرف ڈیڑھ سو کلو کا تھا۔ اس لئے اماں جان نے اسے عاق کر دیا ہوگا''۔

''ویسے ایک اور بچے کی تصویر بھی اخبار میں شائع ہوئی تھی۔ ایک پاکستانی چڑیا گھر میں ایک دن مانس کے ہاں ایک خوبصورت کی پیدائش ہوئی ہے۔ کیا خوبصورت بن مانس کا بچہ تھا کہ اپنا ہی بچہ ہے''۔

''ہاں فرقان بھائی! شکل سے واقعی انسان کا بچہ لگتا تھا۔ ویسے بھی ڈارون صاحب کے مطابق انسان سے ان بن مانسوں کی نسبت تو دور کی ہے ہاں''۔

لیکن فرقان بھائی مجھے تو یہ نسبت بہت قریب لگ رہی تھی۔ بہرحال بچوں کی بات چل نکلی ہے تو تم نے اخبار میں دو قانونی انڈوں کے بچوں کی تصویر دیکھی ہے؟''

''الو کے پٹھے ہوں گے ناں''۔

''بالکل سو فیصد خالص الو کے پٹھے۔ ابھی پرواز کرنے کے قابل نہیں ہوئے لیکن کیا شاندار الو ہیں۔ لگتا ہے کہ اڑان سے بے گھلے ہیں۔ ویسے یہ حقیقت ہے کہ الو دنیا کے خوبصورت ترین پرندوں میں شمار کیا جا سکتا ہے اور اس کے بے بی بھی بہت پیارے ہوتے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟''

''ایک تو جانے کیوں ہمارے ہاں اسے منحوس سمجھا جاتا ہے۔ دوسرا یہ میں پرانی اور حکمت کی علامت ہے۔ پھر یہ گوشت خور ہے اس کے لئے دیوانے چوہے اور چڑیاں کہاں سے لائے جائیں۔ یوں بھی دن کو اونگھتا ہے اور رات کو جاگتا ہے۔ فرض کرو کوئی شخص الو پال لے تو اور دوست بھیجنے نہیں دیں گے کہ آپ نے گھر کے تو ہاں الو پال رہے ہیں۔ آپ کے الو کے بچے گود کا ہاں نہایت حسین ہے باپ کی کوئی بنایا ہے وغیرہ وغیرہ۔ اس سے بچ کر انسان پانڈا پال لے''۔

''پانڈے سے یاد آیا کہ چین والوں نے کہا ہے کہ پانڈے اس لئے بھی کم ہو رہے ہیں کہ یہ اپنی نسل کے فروغ میں دلچسپی نہیں لیتے۔ نہایت سست واقع ہوئے ہیں اور ان کی سستی دور کرنے کے لئے انہیں طرح طرح کی چینی ادویات اور کشتے کھلائے گئے تب بھی کوئی خاطر خواہ فرق نہیں پڑا اور اب انہیں قوت کی دوا جڑی بوٹیاں کھلانے کے بارے میں غور ہو رہا ہے جو مردہ شیر کی بھی زندہ کر دیتی ہیں۔ ایک اور مشورہ ہے''۔

''اور وہ کیا ہے؟''۔

''چینی پانڈا ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مرد پانڈے بے ہوتے ہی نہیں کہ بے بی پانڈا بنانے کے لئے کیا عمل کرنا پڑتا ہے۔ اسے معلوم نہیں''۔

''اس کا تو ایک نہایت آسان حل ہے یا تو ان پانڈوں کو چاہئے کہ پندرہ روز کے لئے پاکستانیوں کے ساتھ فیملی پلاننگ پر لگا دیا جائے تو وہ اپنے تھیسس نکال کر اپنے چھوٹے پلاٹوں میں آبادی کو کنٹرول کر دیں گے یہاں تک کہ چین میں پانڈوں کے لئے بھی کوئی پالنگ کا محکمہ کھلوا دیا جائے''۔

"فرقان بھائی"۔

"ہاں فرقان بھائی"۔

"کیا ہم جانوروں اور پرندوں کے بچوں کی باتیں ہی کئے جائیں گے۔ انسان کے بچوں کی بات نہیں کریں گے۔ وہ بھی تو بچے ہوتے ہیں"۔

"ہوتے ہیں لیکن اتنے اہم نہیں ہوتے"۔

"خیر، وہ بچے تو غریب غربا کے بچے تھے ہمارے زیادہ بچے نہیں مرتے۔ ان کی پروا نہیں کرنی چاہئے۔ لیکن میرے فرقان بھائی! جانوروں اور پرندوں کے بچوں کے علاوہ ان دنوں اخباروں میں ایک اور بچے کی تصویر بھی آ رہی ہے جو شکل سے تو انسان کا بچہ لگتا ہے، لیکن وہ صرف ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے۔ اس کی کھوپڑی صاف نظر آ رہی ہے اور اس کے چہرے پر مکھیاں یلغار کر رہی ہیں۔ اگرچہ انسان کا بچہ ہے لیکن اس کی رنگت سیاہ ہے، ہیز اکھلا ہوا ہے اور بن مانس کا بچہ لگتا ہے۔ لیکن خیر، بن مانس کا بچہ ہوتا تو بڑا فرش نصیب ہوتا۔ کسی چڑیا گھر میں فیڈر سے دودھ پی رہا ہوتا، کیلے اور فروٹ کھاتا اور میرا نات کے ڈاکٹر بار بار، اطبعہ اسٹوپ لگا کر اس کے دل کی دھڑکن چیک کرتے۔ اخباروں میں اس کی تصویریں چھپتیں اور اگر کسی وجہ سے وہ مر جاتا تو جانوروں سے محبت کرنے والوں سے بیانات آتے کہ چڑیا گھر کے انچارج کی انکوائری کی جائے اور ڈاکٹر کو گرفتار کیا جائے۔ لیکن یہ جو بچہ ہے جو بن مانس کا لگتا ہے لیکن ہے انسان کا۔ اگر یہ مر جاتا ہے اور یہ مر جاتا ہے تو کسی کو کچھ پروا نہیں ہوگی، کیونکہ انسانوں سے محبت کرنے والے تم ہو گئے ہیں"۔

"یار یہ تم کون سے بچے کی بات کر رہے ہو؟"

"اتنی بچے کی جو اتھوپیا کی خشک سالی کا شکار ہے۔ بنجر زمینوں پر منہ کھولے پڑا ہوا ہے، جب وہ مر جاتا ہے تو اسے ایک چیتھڑے میں لپیٹ کر ریت میں دبا دیتے ہیں لیکن اس سے پیشتر ام ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں کہ اس کی ماں بلند آواز میں سورۃ یٰسین کی تلاوت کر رہی ہے"۔

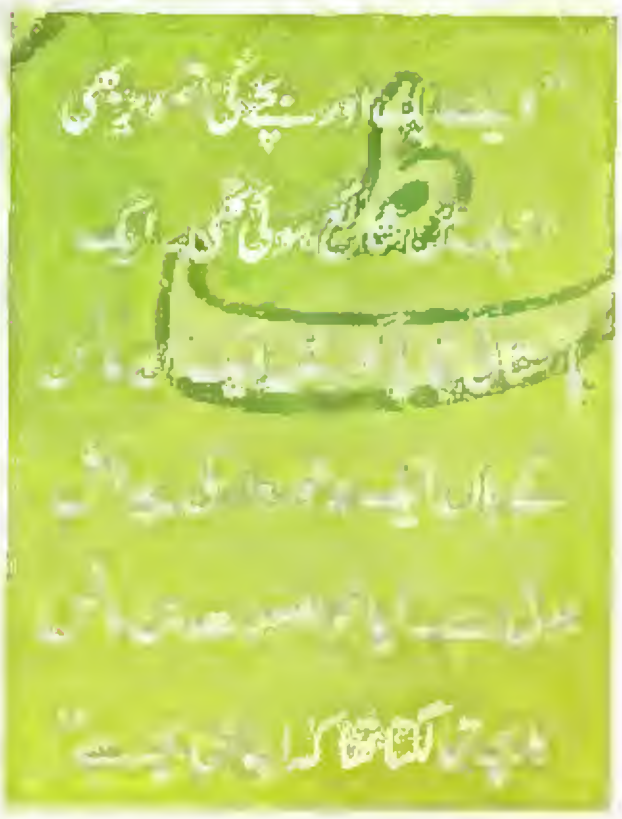
"اس کا مطلب ہے مسلمان بچہ ہے"۔

"ہاں۔ اور وہ ایک نہیں ہزاروں بچے ہیں، مائیں سورۃ یٰسین پڑھ رہی ہیں۔ جو مر چکے ہیں، ان کے پاس سیکڑوں بچے بیٹھے ہیں جن کے چہروں کو مکھیوں نے ڈھانپ رکھا ہے۔ سیکڑوں بچے ہیں جو بیٹھ نہیں سکتے، اتنے کمزور ہیں کہ اگر انہیں دودھ پلانے کی کوشش کریں تو وہ پی نہیں سکتے کیونکہ وہ دودھ پینا بھول چکے ہیں۔ اتھوپیا میں ہزاروں بچے بھوک سے تڑپ تڑپ کر مر رہے ہیں۔ کیا تم نے کبھی کسی بچے کو صرف مرتے ہی نہیں تڑپ تڑپ کر مرتے دیکھا ہے۔ اگر نہیں دیکھا تو تم جان ہی نہیں سکتے کہ اس کے ماں باپ پر کیا گزرتی ہے جس کی ماں کے پاس اسے پلانے کے لئے دودھ کی ایک بوند نہیں، روٹی کا ایک لقمہ نہیں۔ اسے صرف چند آیات قرآنی یاد ہیں جو پڑھتی رہتی ہے اور دو شرائک کا متحمل نہیں ہو سکتیں"۔

"اور یہ سب بچے مسلمان ہیں جو ان دنوں سیکڑوں کی تعداد میں ایڑیاں رگڑ رگڑ کر اتھوپیا میں مر رہے ہیں؟"

"ہاں"

"تو پھر ہمارے ہاں جو سیکڑوں مذہبی تنظیمیں ہیں، جو اسلام کے نام پر کٹ مرنے کے دعوے کرتی ہیں، جہاد کے اعلان کرتی ہیں۔ یہ کہتی ہیں کہ دنیا میں اگر کہیں بھی کسی ایک مسلمان کو تکلیف پہنچتی ہے تو پوری امت کو اس کا درد ہوتا ہے تو کیا انہیں معلوم نہیں کہ اتھوپیا میں مسلمان بچے کیڑوں مکوڑوں کی طرح مر رہے ہیں اور اگر وہ اپنے جمع کردہ چندوں اور قربانی کی کھالوں کا ایک حصہ بھی لے کر وہاں پہنچ جائیں تو وہ بچے اور ان کے ماں باپ بچ سکتے ہیں"۔



"معلوم تو ہوگا لیکن ان کی مدد کرنے سے ان کی شان و شوکت میں اضافہ نہیں ہوتا۔ کلاشنکوفوں سے لیس ہو کر اپنے ہی ہم وطنوں کو ہلاک کرنے میں تو مزہ ہی اور ہے۔ اونچے عمامہ اور لمبی قباؤں میں ہوں، وکٹر پریس کانفرنسیں اور اجتماع کرنے میں جو لطف ہے، وہ مسلمان بچوں کو خوراک دے کر بچانے میں تو نہیں ہوتا۔ فرقان بھائی! اگر ہمارے مذہبی رہنما ایک وقت کا کھانا نہ کھائیں اور اتھوپیا کے مسلمانوں کو بھیج دیں تو وہ بچ سکتے ہیں۔ اگر ہم امیروں کے بچے امریکی ریستورانوں میں جا کر صرف ایک برگر، ایک آئسکریم نہ کھائیں تو ان جیسے بچے موت کے منہ میں جانے سے بچ سکتے ہیں۔ اگر ہم چینی ریستورانوں میں صرف ایک ڈنر نہ کھائیں تو سیکڑوں بچوں کے لئے دودھ خریدا جا سکتا ہے۔

فرقان بھائی تم کن بکھیڑوں میں پڑ گئے ہو۔

بس تم بانجھ کے بچوں کا، پاندوں، الوؤں اور بن مانسوں کے بچوں کا تذکرہ ہی کیا کرو۔ اور یہ لیا انسان کے بچوں کا اور وہ بھی مسلمان بچوں کے مرنے کا قصہ لے بیٹھے ہو۔ اگر ان کی مائیں سورۃ یٰسین کی تلاوت کر رہی ہیں تو یہی کافی ہے۔ یوں بھی اتھوپیا بہت دور ہے اور اگر افغانستان میں اس قسم کا کوئی سلسلہ ہوتا تو ہم جہاد کرنے پر بھی تیار تھے۔ لیکن بچوں کے لئے دودھ، خوراک اور دوائیں بھیجنا اس میں شجاعت اور بہادری دکھیرو تو ہے نہیں، چاہے وہ بچے مسلمان ہی کیوں نہ ہوں۔

آؤ ہم مسلمانوں کے بچوں کو بھولیں اور صرف جانوروں کے بچوں کے پرلطف تذکرے کریں۔ ہمارے بچے برگر اور چپس کھائیں، چینی کھانے کھائیں اور اللہ کا شکر ادا کریں جس نے ہمیں ان نعمتوں سے نوازا۔ لیکن بہرحال ہم مسلمان ہیں اس لئے ان ہزاروں قحط سالی کا شکار بچوں کی موت پر فاتحہ تو ضرور پڑھیں گے اور اس کے بعد برگر اور چپس کھائیں گے۔

اپنی گڑیا کے لئے خوبصورت گڑیا بنائیں

فرحین ریاض

گڑیا کا آغاز جرمنی سے ہوئی، بعد ازاں جرمنی سے پورے امریکہ، انگلینڈ، یورپ اور ساری دنیا کے بچوں کے لئے گڑیاں ایک خاص اہمیت رکھتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یورپ میں سرد طویل راتوں میں لوگ ہاتھوں سے اور بھیڑ کے اون سے کھلونے (Soft Toys) بنانے لگے ان کھلونوں میں گڑیاں بھی شامل تھیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ کپڑوں کی گڑیوں کے ڈیزائن اور ساخت میں نفاست اور مناسبت مزید بہتر ہوتے گئے، لیکن ان کے بنانے کے طریقوں میں کوئی ردوبدل نہیں ہوا۔

گڑیا بنانا ایک تخلیقی کام ہے انہیں بہت ناپ تول کر بنایا جاتا ہے۔ ایسے لچکدار کپڑے سے ان کی ساخت بنائی جاتی ہیں جو با آسانی کھنچ جائے۔ عموماً گڑیا کا چہرہ نرم فلالین اور سلک سے بنایا جاتا ہے۔ ان کپڑوں کے اندر گڑیوں کو بھرنے کے لئے بھیڑ کی اون، روئی، نرم پرانے کپڑے وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ گڑیوں کے اعضا اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ ان کو آسانی سے گھمایا جا سکتا ہے اور ان کو نکال کر دوبارہ لگایا بھی جا سکتا ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کس عمر کے بچے ان گڑیوں سے کھیلیں گے کیونکہ بچوں کو بچپن میں دی گئی تعلیم اور اس کی اہمیت والدین سے ہی ملتی ہے۔ ہر دو جس بچے اپنے تجربات اور مشاہدات سے سیکھتے ہیں اور سیکھنے کے لئے مناسب تربیت درکار ہوتی ہے جو ان کو سیکھنے میں مدد دیتی ہے۔ گڑیاں بنانے کا مقصد یہ ہے کہ چھوٹی عمر کے بچے اس کو اپنے جیسا سمجھیں۔ گڑیا بنانا بہت آسان ہے اسے آپ با آسانی گھر پر بھی بنا سکتی ہیں۔

کپڑے کی گڑیا بنانے کا طریقہ

- نرم لچکدار سوتی کپڑے کو پاؤں کو دھیپ میں کاٹ لیں۔
- پاؤں کو کٹے ہوئے کپڑے کے درمیان میں اون، روئی یا ایسے ملائم کپڑے رکھیں جو پانی سے خراب نہ ہوں۔
- کپڑے کے چاروں کونے آپس میں ملا کر دھاگے سے باندھ لیں۔
- یہ ایک گول گیند کی شکل میں ہو جائے گی اب اسے دھاگے سے باندھ کر گٹھا بنائیں اور بال ہاتھ سے سی لیں۔
- یہ گول گیند سر اور چہرہ ہے چہرہ بغیر آنکھ، ناک، کان کے مکمل نہیں ہو سکتا۔ آج کل بازار میں ہوں میں رنگ برنگے گول سوتی لگے ہوئے عام دستیاب ہیں۔ آنکھوں، ناک، کان کی جگہ انہیں لگا لیں۔
- اب سوئی میں دھاگہ ڈال کر جہاں پن لگانی تھی اس جگہ سوئی گیند میں داخل کریں دوسری طرف سے نکالیں اور باہر سے اچھی طرح سے گرہ لگا لیں۔
- گڑیا کے سر کی جلد بنانے کے لئے باریک کپڑا مستطیل شکل میں کاٹ کر ٹیوب کی شکل میں سی لیں لیکن اوپری حصہ نہ سئیں اس کے کھلے ہوئے حصے سے بنائی گئی گیند داخل کر دیں۔
- اب سر کے اوپر کونے سے پکڑ کر سی لیں۔
- اندر سے بنائے گئے نشان پر دوسرے سرے والی پن اتنی لمبی لگائیں کہ دوسرے کے پیچھے تک آ جائے۔ آنکھوں کے گرد رنگین ہیلسل سے نشان بنائیں تاکہ آنکھوں کا تاثر نمایاں ہوں۔
- بال بنانے کے لئے اون کا استعمال کریں۔
- گڑیوں کے جسم کے اعضا بنانے کے لئے ملائم، لچکدار کپڑے استعمال کریں اور جسم کے شیپ میں سی لیں۔ گڑیا تیار ہے۔ اسے اپنی پسند کے کپڑے سی کر پہنا دیں۔ تھوڑی سی محنت سے آپ بھی با آسانی اپنی گڑیا کے لئے گڑیا بنا سکتی ہیں۔ گڑیا بچوں کے لئے ایک کھلونا ہی نہیں بلکہ ان کے بچپن کی ساتھی بھی ہوتی ہیں بچوں کی عمر کی مناسبت سے گڑیاں بنائی جاتی ہیں۔

ایک وقت تھا کہ اسکولوں میں لڑکیوں کو گڑیا بنانے کے طریقے بتائے جاتے تھے یوں کم عمری میں لڑکیاں سلائی کڑھائی اور مختلف ہنر سیکھ لیتی تھیں۔ نانیاں، دادیاں بھی بچیوں کو سلائی میں طاق کر ہی دیتی تھیں۔ انہیں گڑیا بنانی سکھا دیتی تھیں مگر اب ایسا نہیں ہے۔ اب ہر چیز بازار میں با آسانی مل جاتی ہے مگر اپنے ہاتھ سے محبت کے ساتھ بنائی چیز کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔

گڑیوں کی دیکھ بھال کس طرح کی جائے

گڑیوں کو دھونے کے لئے ایک ٹب میں پانی لیں اور اس میں ڈٹرجنٹ ڈال کر مکس کر لیں۔ گڑیوں کو اس پانی میں گیلا کر کے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ تیزی سے نہیں رگڑیں۔ اس سے گڑیوں کا کپڑا خراب ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ گڑیوں میں جتنی جگہ داغ دھبے ہوں صرف اتنا ہی حصہ گیلا کر کے صاف کر لیں۔ اگر پوری گڑیا دھونی ہے تو نرم ہاتھوں سے مل کر صاف کریں۔ اتنی گندی نہ ہو کہ جسم مشکل سے دھلے۔ مل کر سادہ پانی سے دھو لیں۔ صابن نکل جائے گا۔ نچوڑنے سے گریز کریں اور تار پر لٹکا دیں۔ پانی نچڑ جائے گا۔ دو روز تک دھوپ لگوا لیں۔ تیز ہوا میں سوکھنے رکھ دیں۔ البتہ شدید دھوپ میں گڑیوں کی سانت متاثر ہو سکتی ہے۔ ہلکی دھوپ میں سکھا لیں اور اپنی گڑیا کو تھما دیں۔ گڑیا اسی کی تو ہے:

Medora

Lipsticks with matching
Nail Polish

MATTE
IN 91 COLOURS

SEMI MATTE
IN 25 COLOURS

GLITTER
IN 21 COLOURS

GLOSSY
IN 28 COLOURS

Colours impossible to ignore

QUALITY
NAIL POLISH
REMOVER

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

کھانوں کی فخریہ پیشکش کے ساتھ

نو عمر ریستوران، بلند پایہ خدمات

ہوٹل اور سرائے پہلی بار صلیبی جنگوں کے بعد عوام کے لئے قبول عام ٹھہرے تھے۔ ان کا رواج یورپ سے آیا۔ کہتے ہیں کہ 1183ء میں لندن میں پہلی ایسی دکان کھلی تھی جہاں ہر وقت پکا ہوا کھانا دستیاب ہوتا تھا۔ اس کے بعد 18 ویں صدی میں یورپ، مشرق وسطی، وسط ایشیا اور برصغیر میں اقامت گاہوں، سراؤں اور ہوٹلوں کا رواج عوام ہونے لگا تھا۔ لکھنؤ دہلی اور لاہور میں کباب پراٹھے، پائے، حلیم، پلاؤ اور مٹھائی کی دکانوں کی شہرت ہوگئی تھی مثلاً دہلی میں فتح پور مسجد کے نیچے شاہ جہاں پوری ہوٹل میں نہاری ناشتہ ملا کرتا تھا۔ اس وقت کھانوں کا معیار بہترین تھا۔ یہ دکاندار معیار کا خیال رکھتے ہوئے کم مقدار میں کھانا تیار کرتے تھے یعنی صرف اسی قدر کہ جو صبح سے شام تک کے لئے کافی ہو۔ آج کل ترقی پذیر ملکوں میں بھی ان دوسرے ملکوں کے کھانے دستیاب ہونے لگے ہیں جو جنگہیں تو عوامی دسترس میں نہیں مگر ذائقے کی دنیا سرحدوں کو پار کر چکی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے اینیورسری اسپیشل میں ہم کراچی، لاہور اور اسلام آباد جیسے بڑے شہروں کے نئے کھلنے والے ریسٹورانٹوں کا مختصراً ذکر کر رہے ہیں جنہوں نے براہ راست ہمارے طرز زندگی پر خوشگوار اثرات چھوڑے اور یہ اپنی عمر کی مختصر مدت ہونے کے باوجود عوام و خواص کے لئے دلچسپی کا سامان ہیں۔ یہ ریستوران خواہ ڈھابے کے کلچر سے متاثر ہوں خواہ ان کی آرائش ٹرک آرٹ سے مشابہت رکھتی ہو یا فطری ماحول کے کسی تخیل کی آبیاری کی گئی ہو۔ یہ تمام رجحانات کھانوں کے کاروبار کو وسعت دیتے ہیں۔ رزق کے احترام اور کھانے کے آداب کے ساتھ پیشہ ورانہ فخر کا امتزاج دیکھنا ہو تو یہ تحریر آپ ہی کے لئے موزوں ہے۔

لالی وڈ کیفے

نام میں کشش تو ہے اور جب مدت کا دوستی کا سلسلہ بھی بن جائے تو لالی وڈ والوں کا ذائقہ ضرور دیکھئے۔ ہر ذائقے کے رول بھی چکن چٹنی رول سے لے کر اچاری رول تک کم و بیش دس مختلف ذائقے دار رول آرڈر کیجئے یا فٹ فوڈ، سینڈوچز میں بس کر بھی اور تکہ سینڈوچ سب ہی کچھ ذائقے دار ہے۔ اگر پراٹھوں ہی کی خواہش ہے تو لالی وڈ کی پراٹھوں کی ورائٹی دیکھئے۔ مرا کیک، انجیر، بیف، چکن یا پھر پنیر پراٹھا طلب کیا جا سکتا ہے۔ اب مایوس نہیں ہوں گے۔

چائے شائے

اس اوپن ایئر کیفے کی آرائش میں کئی شوخ رنگوں، دیسی برتنوں کے ساتھ ٹرک آرٹ کا منظر نامہ ہے۔ دودھ پتی سے لے کر مختلف مصالحوں، ادرک اور دودھ کے ساتھ ساتھ چائے بھی طلب کی جا سکتی ہے۔

چائے ماسٹر

آپ نے نیلو ماسٹر کی خدمات تو ہزاروں بار لی ہوں گی آج ہونے ماسٹر کی چائے پیئے ضرور جائیے۔ یہ ڈھابا کراچی میں چائے کا اولین ڈھابا ہے۔ اس کے بعد چائے شائے اور چائے والا نظر عام پر آئے تھے۔

چائے، کافی اور سیاست

اور سے بیٹھے میں ادیبوں اور شعراء کے علاوہ فنون لطیفہ، نوجوان رہنما اور سماجی ماہرین چائے کی پیالی پر تبادلہ خیالات کرتے تھے۔ پرانے شہروں، قدیم محلوں اور اندرون شہر کافی ہاؤس کی یہ ثقافت اب چائے ڈھابوں تک پھیل گئی ہے۔ اب پوش علاقوں میں ایک نہیں کئی ڈھابے (مختصر رقبے کے ریسٹورنٹس) وجود میں آ چکے ہیں۔ چائے کافی اور سیاست نے بھی اپنے ہی منفرد تخیل کے ساتھ کاروباری دنیا میں قدم رکھا ہے۔

کسی زمانے میں چائے خانوں کی دیواروں پر لکھا رہتا تھا "سیاسی گفتگو سے پرہیز کریں" اختلافات اور تصادم کے خوف سے آزاد، جمہوری معاشرے میں آداب طعام اور گفتگو سب کے سب تبدیلی کی نذر ہو رہے ہیں۔ آپ بھی چائے کافی پینے چلیں تو ضروری نہیں کہ لب سی کے بیٹھیں۔ فیض احمد فیض نے کیا خوب کہا تھا "بول کہ لب آزاد ہیں تیرے"۔ بات اس ریسٹورنٹ کی ہو تو یہاں چائے اور کافی کی متعدد اقسام پیش خدمت ہیں۔

کراچی کا ستار بخش

کراچی کے پوش علاقے کلفٹن بلاک۔4 میں ایک دیسی نام کا خاص ریسٹورنٹ کھلا تو لوگ سمجھے کہ یہ بین الاقوامی کافی چین Starbucks کا بگڑا ہوا نام ہے یا املا کی غلطی سے اسے ستار بخش کہہ دیا گیا ہے مگر نہیں یہ مختلف نام کی ہی وجہ سے شہرت نہیں رکھتا بلکہ اپنے مینیو، جس میں مقامی کھانوں کے علاوہ اسنیکس کی بڑی اچھی ورائٹی شامل ہے اس لئے بھی نوجوانوں کا یہاں تانتا بندھا رہتا ہے۔ ستار بخش نے کیفے فور، Mews، کاسموپولیٹن، Xander، لمیکا، شیف ذاکر کے ریسٹورانٹ کا جم کر مقابلہ کیا ہے۔ اب کون نہیں مانتا کہ رزق اللہ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

لاہور کا Coffee Republic Pakistan

پاکستان بھر میں کافی شاپس اور ریسٹورنٹس کی وسیع تعداد ہے جو ہر عمر کے افراد کو مختلف اور خوش ذائقہ کافی کی ورائٹی پیش کرتی ہے۔

کافی ری پبلک میں اولین کھانوں کے ساتھ ہمہ اقسام کی کافی آپ کو تازہ دم کر دے گی۔ کون کہتا ہے کہ لاہوری باشندے صرف دیسی کھانوں کے شائقین ہیں۔ نئی نسل تو کافی کی بھی دیوانی لگی۔ یہ کہنا ہے اس ریسٹورنٹ کی انتظامیہ کا اور دیکھنے والوں نے بھی اس خیال سے مکمل اتفاق کیا ہے۔

Street Kitchen

دو نوجوان شیزان اور ذیشان اپنے ایک انوکھے ذائقے کا تصور، جس طرح لاہور میں ایک جگہ ٹرک میں برگرز بنتے دیکھے اسی طرح کراچی کی سندھی مسلم سوسائٹی کی چورنگی پر جہاں نائی گرامی ریستورانوں کا ایک جال سا بچھ گیا ہے ایک نئی ٹرک اپنے کچن سمیت وہاں کھڑا ہے اور سرِ شام سے گاہک انوکھے ذائقے سے لطف اندوز ہونے یہاں آتے دیکھے جاسکتے ہیں۔ ان کے مینیو پر نظر دوڑائیے تو آپ کو ایک شاہراہ اور مختلف راستوں پر گاڑی چلاتے ہوئے جیسے منظر نظر آسکتے ہیں، وہی سب ان کے برگرز، نوڈلز، سینڈوچز اور اسٹارٹرز یعنی Warm Ups میں دکھائی دیں گے۔ مثلاً بیف اور چکن بریکر، بیف اسپیشل بریکر، چکن راؤنڈ اپ، سائن بورڈ گرلڈ چکن، چیزی ڈیڈ اینڈ، اسٹریٹ اسٹارٹ، پرانز یوٹرن، فلے شو اسٹاپر، گرین لائٹ اسٹرانچس، یلو لائٹ اسٹرانچس اور فلائے اور ونگز کے علاوہ اور بہت بہت کچھ۔ شیزان کہتے ہیں کہ "ہم اس سے قبل بوٹ بیسن پر یہ کچن آپریٹ کر رہے تھے اب سندھی مسلم آئے ہیں اور یہاں ہمیں بہت اچھے تبصرے سننے کو ملتے ہیں۔ ہم اپنی بریڈ اور برگرز خود بناتے ہیں۔ مقامی مصنوعات اور اجزاء کے ساتھ ساتھ جہاں ضرورت پڑے دوسرے شہروں سے بھی رابطے میں رہتے ہیں۔ آن لائن کے علاوہ ہوم ڈلیوری یا چورنگی پر بچھی نشستوں پر براجمان ہو کے صاف ستھرا اور صحت بخش کھانا کھانا اب مشکل نہیں رہا۔ ہماری Chipotle Sauce، Grain Bread، Iceberg، Pickle Onions، Rocket Leaf اور Ring Sauce عوام میں بے پناہ مقبول ہو رہی ہے اور اس کی اہم وجہ ہمارا اخلاص صحت بخش کھانے پیش کرنے کا جذبہ ہے۔ کاروبار تو کوئی اور بھی کیا جاسکتا ہے مگر عوام کی صحت، تندرستی اور زندگی سے کھیلنا، کھانوں کی تجارت میں کذب و کبیرہ سے کم نہیں"۔

Juicy Gossip Cafe

اسلام آباد میں مقیم باشندوں کا کہنا ہے کہ اس ریسٹورنٹ میں دوپہر کے وقت تل دھرنے کو جگہ نہیں رہتی۔ اس JG کیفے میں جتنے مہمانوں کی گنجائش ہوتی ہے کچھ اس سے بڑھ کر نشستوں کا اہتمام ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔ یہاں آپ مختلف Panini اور سینڈوچز کے علاوہ پتلوں اور سبزیوں کے جوس بھی طلب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ پرتکلف ظہرانہ نہیں چاہتے تو مینیو سے ناشتے کے لوازمات کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ JG کے شیف امتیاز عالم کا کہنا ہے کہ "اگر آپ کا ناشتے کا ارادہ ہو تو مشروب مزا ملیٹ ضرور فرمائش کیجئے گا اور اگر کسی وجہ سے انڈا ناپسند ہو تو Panini ہماری اچھی سوغات ہے"۔

Vintage Bakeshop & Cafe

ڈیفنس کراچی کے فیز 6 میں یہ نہایت پرتکلف ناشتہ گاہ قائم ہوئی ہے۔ ناشتہ گاہ اس لئے کہ اس کیفے میں بے حد ذائقہ دار سینڈوچز، رپس، مختلف کیک، ٹارٹس اور مرغی کے گوشت سے بنے صحت بخش کھانے دستیاب ہیں۔ خواہ آپ صبح کے ناشتے کے لئے اہتمام چاہتے ہوں یا شام کی تواضع کا، ہمیں جو ڈش بہت بھائی اس کا تذکرہ پڑھ لیجئے آپ کا تجربہ کیسا رہتا ہے یہ آپ کے ذوق پر منحصر ہے۔ Brushetta میں پھینٹ کر تلے ہوئے انڈوں کے ساتھ میرینارا ساس، تازہ زیتون اور ٹماٹر کھائیے یا پھر Cajun Wrap میں گرلڈ چکن کا لطف لیجئے۔ کھانوں کے شائقین اور ذائقوں کے متوالے یہاں سینڈوچز کی جسامت سے بے حد متاثر نظر آتے ہیں، اس لئے ریستوران والوں نے انہیں گرینڈ سینڈوچز کا نام دیا ہے۔ اس کے علاوہ کریمی نیا گون الاکیو میں چکن بریسٹ کا ٹکڑا نہایت ذائقہ دار ہے اور تو اور بیف برگرز میں بھی متعدد ورائٹیز موجود ہیں اور میٹھے میں لیمن ٹارٹ بھرپور چین کیک، دالچے بیری پائی اور ریڈ ویلوٹ چین کیکس نہایت عمدہ ہیں۔ ناشتے کا مینیو جو مکمل Meal کی طرح معلوم ہوتا ہے یہ اپنی نوعیت کا اچھا مرکز ہے۔ یہاں ایک بار کے بعد دوبارہ بھی جایا جاسکتا ہے۔

اسلام آباد کا TAI ZU

ریسٹورنٹ کے سی ای او عدنان خالد کے مطابق "ہم نے اسلام آباد میں ایک معیاری تھائے اور چائنیز ریسٹورنٹ کی بنیاد رکھی ہے۔ اس بیورو کریٹس کے شہر میں اس سے پہلے بھی مختلف ملکوں کے کھانے مقامی ذائقے کی آمیزش کے ساتھ بنتے دیکھے تھے لیکن پہلے ہی سال میں ہمیں نمایاں حد تک بزنس ملا۔ ہماری اسٹارٹرز سوئٹ اینڈ سار چکن اور چکن شیزوان ہیں۔ ہمارے ہیڈ شیف شی ین جو کا تعلق چین سے ہے۔ وہ مکمل طور پر اردو زبان سے واقف نہیں لیکن آپ چاہیں تو انگریزی زبان میں اپنی Choice لکھ کر ان کی تجویز کردہ ڈش آرڈر کر سکتے ہیں۔

ریستوران کو بہترین آرائش سے جاذب توجہ بنایا گیا ہے۔ کمروں کے اندر اور باہر کہیں بھی بیٹھئے، لنچ کرنے جائیے تو باہر بچھی نشستوں پر کاروبار کو رخصت ہوتے دیکھنا دلچسپ تجربہ رہے گا۔

کباب جی، دو دریا کے بعد علامہ اقبال روڈ پر

دو دریا پر بہترین ریستورانوں کا جال سا بچھ گیا ہے اور ہر ریستوران کھانوں کے متوالوں اور ذائقوں کے متلاشیوں سے بھرا رہتا ہے۔ کباب جی نے بھی وہیں سے خدمات کا سلسلہ شروع کیا تھا اور اب علامہ اقبال روڈ پر اپنی برانچ کھولی ہے کیونکہ اسے کھلے بھی ایک سال ہونے والا ہے۔ سرِ شام سے یہاں بار بی کیو کبابوں اور دیگر تڑکوں کی خوشبوئیں آنے لگتی ہیں۔ باقی وہ تمام ورائٹی مثلاً سی فوڈ، مرغی کے گوشت کی ہانڈیاں، مٹن کی ڈشز، چائنیز، مختلف شیکس، موک میلز اور ہاٹ تندوری نان، چپاتیاں اور چیز نان دستیاب ہیں۔ دو دریا سے اصل کنارے کا خوبصورت منظر دیکھنا چاہیں تو ڈیفنس جانے کا گشت کر لیں ورنہ طارق روڈ کے عقب میں کباب جی موجود ہے۔ چلئے قدم بڑھاتے ہیں۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

سر کے بالوں میں لگائے جانے والے سیرم کے بارے میں تو معلوم ہے۔ یہ بتادیں کہ چہرے کی جلد پر سیرم استعمال کرنا درست ہے اور یہ بھی بتادیں کہ اس کے کیا فوائد ہوتے ہیں؟

عائشہ لئیق... حیدرآباد

جی ہاں! بالوں میں استعمال کئے جانے والے سیرم کی طرح چہرے اور گردن کی جلد کے لئے دستیاب سیرم بھی تیز دھوپ کی بالکل از وقت فرسودگی کے اثرات کو دور کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ آیا آپ کی جلد کے مسائل اس مقام پر پہنچ گئے ہیں کہ آپ کو سیرم کی ضرورت ہے بھی یا نہیں۔ لہٰذا کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر کے مشورے سے معیاری اور ایسا برانڈ منتخب کریں جو آپ کے لئے مفید ہو کیونکہ بلاضرورت تو کھانا کھانا اور پانی پینا بھی مضر ہوسکتا ہے۔

موسمی کے چھلکوں کو میٹھا اور خشک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ ایک مرتبہ بیکری کے چیز کیک پر سجے ہوئے تھے میں نے بازار سے منگوائے لیکن وہ زیادہ اچھے نہیں لگے آپ سے رہنمائی درکار ہے؟

عمارہ خالد... کوٹری

انہیں کینڈیڈ اورنج پیل کے نام سے کسی اچھے اسٹور یا بیکری سپلائی اسٹور سے منگوائیں امید ہے کہ آپ کی پسند کے معیار پر پورے اتریں گے۔ نیز انہیں گھر پر تیار کرنا بے حد آسان ہے۔ اورنج کے چھلکے کی باریک پٹیاں کاٹ لیں اور نہایت احتیاط سے چھلکوں کے اندرونی سفید حصے کو کاٹ کر علیحدہ کریں اب ان چھلکوں کو ایک سوس پین میں سادہ پانی میں ابالیں۔ 4-6 منٹ بعد پانی چھان کر ضائع کردیں اور اسی پین میں مزید سادہ پانی شامل کرنے کے بعد دوبارہ ابالیں۔ ایسا کرنے سے چھلکوں کی کڑواہٹ دور ہوجاتی ہے۔ دوسری مرتبہ اتنی دیر ابالیں کہ چھلکے بالکل نرم ہوجائیں اور دیکھنے میں شفاف نظر آنے لگیں۔ اب انہیں چھان کر ایک طرف رکھ دیں اور اسی پانی میں جس میں انہیں دوسری مرتبہ ابالا گیا تھا پانی کے برابر کی مقدار میں چینی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ لکڑی کا چمچہ مسلسل چلاتی رہیں جب اچھی طرح گھلے اور وزنی معلوم ہونے لگیں تو چھان کر کسی بڑی ٹرے یا تھالی میں پھیلا دیں اور خشک کرلیں۔ اگر اوون موجود ہے تو بیکنگ ٹرے میں چھلکوں کو پھیلا کر آدھے گھنٹے کے قریب بہت ہی ہلکی آنچ پر اوون میں رکھ کر خشک کرلیں۔ اوون سے نکالیں ہوا دار مقام پر مزید خشک کریں اور مہینہ بھر فریج میں رکھیں بالکل خراب نہیں ہوں گے۔

سنا ہے کہ سوفلے اوون سے باہر آتے ہی خراب ہوجاتا ہے کیا آپ نے کبھی اس مسئلے کا حل تلاش کیا؟

شمع پرویز... سکھر

آپ نے درست سنا ہے بظاہر کیک جیسا نظر آنے والا سوفلے دراصل بہت نازک ہوتا ہے اوون سے باہر نکالنے کے چند منٹ بعد اس کا حجم کم ہوجاتا ہے اور یہ پتنگ سے ملتی جلتی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اگر چاہیں تو ریسپی میں دی گئی میدے کی مقدار میں 1/4 ولی سا اضافہ کردیں اس طرح ٹھنڈا ہونے پر اس کا حجم برقرار رہے گا یعنی دس میں زیادہ کمی واقع نہیں ہوگی لیکن خیال رہے اس طرح حاصل ہونے والے نتائج سوفلے سے بہت دور جبکہ اسفنج یا کیک کے قریب ہوں گے لہٰذا بہتر یہی ہے کہ اس مزیدار چیز کو اسی طرح تیار کریں جیسے کہ روایتی طور پر کیا جاتا ہے۔ اگر آپ ایسا کرنا پسند نہیں کرتیں تو آپ کے لئے بہتر تجویز یہ ہے کہ آپ کولڈ سوفلے یعنی بغیر بیک کئے تیار کئے جانے والے سوفلے بنالیا کیجئے۔ پاکستانی خواتین میں اس کی پسندیدگی کا رجحان بھی زیادہ ہے۔

ڈسٹ بن میں بہت Smell ہوجاتی ہے، کچن میں کام کرنا مشکل ہوجاتا ہے؟

روبینہ علی... رحیم یار خان

پہلا کام تو یہ کیجئے کہ کچن کے ڈسٹ بن میں پلاسٹک بیگ لگا دیا کیجئے اور بن خالی کریں تو پلاسٹک بیگ کے ساتھ ہی کریں۔ بن خالی کرنے کے بعد اسے کپڑے دھونے والے ڈٹرجنٹ سے دھو کر خشک کرلیں۔ اب دوبارہ پلاسٹک بیگ لگائیں اور استعمال کریں۔ جس وقت بن میں کچرا موجود ہو اس وقت Smell آئے تو اسے دور کرنے کے لئے نچڑے ہوئے لیموں کے چھلکے کچرے میں پھیلا کر رکھ دیں اور بن ڈھانپ دیں۔ کچن میں بالکل اطمینان سے کام کرسکیں گی کوئی Smell نہیں آئے گی۔

مجھے موسمی پھول بہت پسند ہیں، ہر موسم پر نئے پودوں کے گملے منگوا کر گھر میں سجاتی ہوں، کچھ دنوں بعد وہ ختم ہوجاتے ہیں اس طرح میرے پاس ڈھیروں گملے جمع ہوگئے ہیں۔ کیا ان میں موسمی پھولوں کے پودے گھر میں اگانا ممکن ہے؟

منیبہ طیب... دادو

جی ہاں! ممکن تو ہے لیکن اس کے لئے فن باغبانی سے واقفیت بھی ضروری ہے۔ موسمی پودوں کی نسبت دیگر پودے

کافی آسان ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ کم تجربہ کار باغبان منی پلانٹ، ربر پلانٹ، جینیلی، گلاب، موتیا، پالم جیسے پودوں پر تجربات کرتے ہیں اور کافی حد تک کامیاب بھی رہتے ہیں۔ زیادہ تر دیسی پودوں کے لئے عموماً نرسری لگائی جاتی ہے یعنی کئی بیج ایک ساتھ اگائے جاتے ہیں کیونکہ ان کے پودے ابتدا میں بے حد نازک ہوتے ہیں تیز ہوا، پانی کا چھڑکاؤ اور پرندوں وغیرہ کی وجہ سے بڑی تعداد میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو شوق ہے تو پھر یہ سب آپ یقیناً باآسانی کر سکتی ہیں۔ معیاری بیجوں کا انتخاب کیجئے، پرانے گملوں کی کھاد نکال کر اچھی طرح صاف کریں بلکہ ہو سکے تو چھان لیں۔ گملوں کی نکاسی کو چیک کریں اور اس طرح لگائیں کہ پودوں کی آبیاری کے بعد اضافی پانی باآسانی بہہ کر نکل سکے اور اس کے ساتھ گملے کی مٹی اور کھاد نہ بہہ جائے، کیونکہ گملوں میں پانی رک جائے تو بیج بھی گل کر خراب ہو سکتے ہیں اور پودے بھی۔ اسی طرح جب ایک ساتھ بوئے گئے بیجوں میں سے پودے اگ جائیں تو ان پر ہلکے پھوار نما پانی چھڑکیں اور خیال رکھیں کہ پانی کے دباؤ سے یہ نازک پودے ٹوٹ نہ جائیں۔ جب یہ پودے مضبوط ہو جائیں تو پھر بہت احتیاط سے انہیں علیحدہ علیحدہ گملوں میں منتقل کر دیں اور اگر ان کے تنے زیادہ نازک ہیں تو ان کے ساتھ سرکنڈے یا لکڑی باندھیں۔ یہ سہارے پھول آنے کے وقت بھی آپ کے پودوں کو جھکنے اور ٹوٹنے سے بچاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر قریب کوئی نرسری موجود ہے تو وہاں کے تجربہ کار مالی سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔ دوسرا اور آخری حل یہ ہے کہ آپ ان گملوں کو کارآمد بنانے کے لئے ان میں ہرا دھنیا، پودینہ، بانسی پلانٹ وغیرہ لگا لیا کریں۔ تازہ دھنیا، پودینہ کھانے میں استعمال کریں۔ نئی پلانٹ سے گھر سجائیں اور چاہیں تو اپنے ہاتھ سے تیار کئے ہوئے پودے سہیلیوں اور عزیزوں کو تحفتاً پیش کریں۔ بہت تھوڑے وقت، محنت اور توجہ کی بدولت آپ بہت سی خوشیاں حاصل بھی کریں اور دوسروں کے سامنے بنیں بھی اور آپ کے پاس بچ ہوئے خالی گملے بھی استعمال میں آ جائیں گے۔

مجھے شبہ ہے کہ میرے پاس موجود Yeast خراب نہ ہو گیا ہو اس پر لکھی ہوئی ایکسپائری ڈیٹ ابھی بہت دور ہے لیکن اس کی مہک بہت تیز محسوس ہونے لگی ہے۔ شروع میں ایسی نہیں تھی۔ کیا میرا اندازہ درست ہے؟ عالیہ رحمت... ملتان

ممکن ہے آپ کا اندازہ درست ہو اور یہ خراب ہو چکا ہو، کیونکہ کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ پیکنگ کھلنے کے بعد کسی بھی مصنوعہ کی اسٹوریج کنڈیشن اچھی نہ ہو تو وہ ایکسپائری ڈیٹ سے قبل بھی خراب ہو سکتی ہے۔ جس کی وجہ ان کو تجویز کردہ درجہ حرارت پر محفوظ نہ کرنا، پیکٹ یا ڈبہ مضبوطی سے بند نہ ہونا، غیر خشک گیلے چمچے، گیلے ہاتھ، آب و ہوا میں موجود شدید گرمی، سیلن یا حشرات الارض و نامیاتی عوامل ہیں جو اس کا محرک ہو سکتے ہیں۔ جہاں تک Yeast کا تعلق ہے تو اسے اب ضائع کرنے سے پہلے ایک مرتبہ چیک کر لیں ممکن ہے کہ یہ ابھی کارآمد ہو کیونکہ کسی وقت اس کی خوشبو کم اور کسی وقت زیادہ محسوس ہونا معمول کی کیفیت ہے۔ لہٰذا تھوڑا سا نمونے کے طور پر ایک ٹی اسپون Yeast، ½ چائے کا چمچ چینی اور ½ کپ نیم گرم دودھ میں بھگوئیں اور ڈھانپ کر گرم مقام پر رکھیں۔ پانچ دس منٹ بعد اگر اس آمیزے میں بلبلے بنتے نظر آئیں اور یہ پھولنے لگے تو اس کا مطلب ہے کہ یہ قابل استعمال ہے اور اسٹینڈرڈ Yeast کو فریج میں رکھا جائے تو وہ کافی عرصہ تک اچھی حالت میں اور قابل استعمال رہتا ہے۔

پچھلے دنوں ہمارے ہاں موسم سرما کی وجہ سے کوفی کا دور دورہ رہا۔ چائے بھی بہت پی گئی اب صورتحال یہ ہے کہ چائے اور کوفی کے کپ اندرونی جانب سے بہت خراب ہو گئے ہیں ان پر اتنے گہرے داغ پڑ گئے ہیں کہ صاف ہی نہیں ہو رہے۔ پلیز میری رہنمائی فرما دیں۔ فرزانہ شفیق... لاہور

اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ پہلے تمام کپ سادہ پانی میں بھگو دیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد انہیں پانی سے نکال لیں اور تمام داغ دھبوں پر ٹوتھ پیسٹ لگائیں اور 4-3 منٹ بعد نرمی سے مل کر تمام کپ دھو لیں اور خشک کر لیں۔ یہ طریقہ انتہائی محفوظ ہے کیونکہ ٹوتھ پیسٹ سے ہم اپنے دانت صاف کرتے ہیں جس طرح یہ دانتوں پر موجود چائے، کوفی کے داغ صاف کرتا ہے اسی طرح آپ کے چائے، کوفی کے کپ بھی صاف کر سکتا ہے۔ اس مرتبہ ممکن ہے کسی قدر زیادہ کوشش درکار ہو۔ آئندہ ہفتہ یا پندرہ دن میں ایک مرتبہ اس ترکیب پر عمل کر لیا کریں تو مزید سہولت سے صاف ہو جایا کریں گے۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں ٹوٹل پوزیشن عائشہ مصطفیٰ (کراچی) نے حاصل کی
پیاز سلائس کرنے کے بعد اس پر ہلکا سا کورن فلار چھڑک دیں
پھر فرائی کریں، خستہ فرائی ہوگی

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں بشریٰ حسین، سکھر اور ناہید صدیق، شیخوپورہ رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور ٹپ بیسٹ سیکس کی ایک خوبصورت تحفہ

شوبز کی نامور جوڑی علی سفینا اور حرا ترین

ٹیلی ویژن کے ساتھ ساتھ فلم کے میدان میں

علی سفینا کو قارئین خوب پہچانتے ہیں مثلاً تا کے کی آئے گی بارات کا تا کا نظروں سے اوجھل ہو جائے تو اور بات یاد کے دھیان سے جڑا رہے گا پھر ڈرامہ سیریل کنیز کا پیر ارحام، منجھلی، اورنگی کی انوری اور ساتھ ہی ساتھ فلم جلیبی یہیں پر بس نہیں، ان کی ایک پہچان ایف ایم پر مارننگ شو سے بھی بنتی ہے۔

حرا کا ماڈلنگ کے ساتھ ساتھ VJ اور اداکاری کرتے بہت عرصہ نہیں گزرا مگر ان کا کام بھی رجسٹر ہوا ہے۔ اس وقت وہ کئی برانڈز کی ایمبیسڈر بھی ہیں۔ پچھلے برس یہ جوڑی ازدواجی بندھن میں بندھی۔ ایک حالیہ ملاقات میں ان سے مختصر سی بات چیت کرنے کا موقع ملا، یہاں سے آپ بھی پڑھیے...

علی سفینا کہتے ہیں" مجھے پاکستان آئے ہوئے نو برس ہی ہوئے ہیں۔ اس سے قبل میں اسکاٹ لینڈ میں تھا۔ میری جائے پیدائش تو ملتان کی ہے مگر میرے والدین روزگار کے سلسلے میں اوماں شفٹ ہو گئے تھے۔ میں اسکاٹ لینڈ میں پڑھ رہا تھا۔ اداکاری اور دیگر فنون سے گہری رغبت تھی تو انجینئرنگ پڑھ تو لی مگر اصل دلچسپی اور جنون کہہ لیں اداکاری ہی کا میدان ہے۔ مجھے فوراً ہی پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری نے قبول کر لیا یوں جب سے آیا ہوں مصروف ہی ہوں۔ میں بہت خوش قسمت ہوں کہ جو چاہا وہ مل گیا، جیسا چاہتا ہوں ویسا کردار مل جاتا ہے مگر ابھی طفل مکتب ہوں اور اس میدان میں بڑی محنت کرنی پڑتی ہے"۔

"پاکستان کیسے آنا ہوا؟ نوجوان تو باہر جانا پسند کرتے ہیں"۔

"دو لفظ ناں باہر بھی آخر پاکستان ہی تو ہمارا وطن ہے۔ میں ہمیشہ سے اس خیال کا بندہ ہوں کہ آخر وطن ہی میں لوٹنا ہے اور یہاں کا طرزِ زندگی اختیار کروں جو میرا اپنا وطن ہے۔ یہ باہر بھی یاد آتا ہے اور یہ اتنا طمینی کشش رکھتا ہے۔ میری باقی فیملی ابھی بھی باہر ہی ہے۔ میں بہن بھائیوں میں سب سے بڑا ہوں اور بڑے ہونے کے ناطے تعلیم ختم کر کے واپس وطن واپس آنے کی مثال بھی قائم کر دی اب رفتہ رفتہ باقی فیملی بھی ارادہ کر رہی ہے"۔

"تنہا پاکستان آنا اور پھر نئے کیریئر کو اپنانا آسان کام نہیں آپ کو ٹیلی ویژن پر متعارف کس نے کروایا؟"

"آپ کو حیرت ہو رہی ہے مگر میں سیلف میڈ انسان ہوں۔ میں نے اپنے بل بوتے پر نوکری کی۔ پہلے ریڈیو میں پھر ٹی وی میں گیا اور کئی بار آڈیشنز دیئے بالآخر کامیاب ہوا"۔

"کس طرح کے کردار کو ادا کر کے صحیح معنوں میں لطف آیا؟"

"مجھے کامیڈی پسند ہے کیونکہ یہ زندگی سے بھرپور ہوتی ہے۔ جیسا کہ آسان کام نہیں۔ ناٹک کی آئے گی بارات میں عرب اور انگریز نما کردار لکھا بھی بہت خوب تھا جسے میری باڈی لینگویج اور حرکات نے پُراثر بنا دیا۔ لوگ آج بھی مجھے ملک عرب کہہ کر پکارتے ہیں"۔

"پیارا حام کا کردار کیسا لگا؟"

"نہیں اگر مجھے پسند نہ ہوتا تو میں کرتا ہی کیوں، اچھا ہے بہت یادگار کردار تھا

> وہ وقت دور نہیں جب ٹی وی والے اور فلم والے ایک پلیٹ فارم پر آ جائیں گے۔ سب کی پہچان صرف آرٹ آف ایکٹنگ سے ہوگی امیڈیم سے نہیں اور میڈیم کو نسے بے حد متضاد یا مختلف ہیں۔ اسکرین چھوٹی ہو یا بڑی ہو آپ باصلاحیت ہیں تو اسکرین چغلی نہیں کھائے گی

ہے اور چیلنج پر مبنی ہے۔ میں نے بڑی محنت کی ہے اور یہ کیمپس اسی کا ثمر ہیں"۔

"آپ دونوں سے ایک سوال ہے کہ کوئی پروجیکٹ کیسے سائن کرتے ہیں؟ کیا صرف معاوضہ یا ساتھی آرٹسٹوں کی ویلیو دیکھ کر؟"

علی: "معاوضہ تو ملنا ہی ہے اس کی فکر نہیں ہوتی، سب سے اہم اسکرپٹ ہوتا ہے اور یہ بھی اسی وقت اہم ہوتا ہے جب اس پر کام کرنے والے پروڈیوسر، ڈائریکٹر اور اداکاروں کی ٹیم اچھی ہو"۔

ثمر: "بالکل ہی ٹیم ورک اہمیت رکھتا ہے اور ہم سب ایک دوسرے سے خاندان کی طرح جڑے ہوتے ہیں۔ اداکاروں کی بھی اتنی ہی اہمیت ہوتی ہے اگر کوئی ایک اداکار پختہ کار نہیں تو سامنے والے اداکار کو پرفارم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی کردار فٹ نہیں یا اداکار پرفارمنس نہیں دے پا رہا تو بڑی مشکل ہوتی ہے"۔

"پھر نوآموز اداکاروں کو کس طریقے سے محنت کرنی چاہیے؟"

علی: "اداکاری تخلیقی کام ہے۔ لکھے ہوئے حرفوں میں تاثراتی جاذبیت لانا مشاہدے اور ملی قابلیت سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ آنجہانی کسی اور کا ہوتا ہے، الفاظ کوئی اور لکھتا ہے، منظر ہم سب مل کر تخلیق کر سکتے ہیں، آواز کے زیر و بم سے چہرے کے تاثرات، باڈی لینگویج اور جذبات کی عکاسی کر کے کوئی نئی شکل وضع کر سکتے ہیں"۔

ثمر: "جی ہاں! ایک کردار کا لباس اوڑھ کے اس میں سانس لینا ہی اداکاری ہے۔ جو آپ نہیں ہوتے وہ کر رہے ہوتے ہیں، ویسا بولتے ہیں۔ کردار شخصیت پر حاوی نہ ہو تو اداکار الگ الگ نظر آتے ہیں۔ مجھے بچپن میں دیکھے گئے چوہدری خوب اور وہ جماعت پاس والے عرفان کھوسٹ کے کردار اب بھی کیوں یاد ہیں۔ کیا سادہ مگر کیا معرکہ آرا کردار سازی ہوا کرتی تھی"۔

"موجودہ ڈرامہ انڈسٹری سے متعلق آپ کی کیا رائے بنتی ہے؟"

علی: "آج سے دس برس پہلے ڈرامہ انڈسٹری خوب پھل پھول رہی تھی۔ کام

اب بھی ٹھیک ٹھاک ہو رہا ہے۔ چینل بہت اچھا کام کر رہے ہیں"۔

حرا: "میں سمجھتی ہوں کہ نئے چینلز کی وجہ سے تفریحی سلسلے دب کے رہ گئے ہیں"۔

"علی آپ کا فلم میں کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟"

علی: "فلم میں کام کرنے کا خواب پورا ہوا اور مزید کام کرنے کی لگن بڑھی۔ جلیبی پہلی پاکستانی فلم تھی جسے بڑے لیول پر ریلیز کیا گیا۔ بزنس جو بھی رہا ہو مجھے ایکٹنگ کے حوالے سے بڑی پذیرائی ملی"۔

"کیا ٹیلی ویژن اور ایڈورٹائزنگ کے ہنرکار فلمی صنعت کا دوبارہ احیا کر سکیں گے؟"

علی: "گو کہ یہ خاصا کٹھن اور چیلنجنگ کام ہے۔ بہت سارے لوگوں کو اعلیٰ پائے کا کام کرنا ہوگا۔ انڈسٹری میں جدت لے کر آئیں تب ہی لوگ سینما کی طرف لوٹ کر آئیں گے۔ ہمارے ہاں بھی بالی وڈ بری طرح چھایا ہوا ہے۔ وہاں کی اچھی بری ہر فلم عوام میں مقبول ہو رہی ہے۔ ہمارے ہاں کوئی فلم بن جائے تو ہر طرف سے تنقید شروع ہو جاتی ہے۔ اگلی دفعہ ہمت نہیں پڑتی کہ کوئی اچھوتا خیال فلمایا جا سکے"۔

حرا: "تنقید کے باوجود یلغار، ہومن جہاں، مالک اور دوسری کئی فلمیں بنیں اور فلم کے چرچے ہوئے۔ یہ فلمیں خوب سراہی گئیں۔ تمام ہی میں ٹیلی ویژن کے آرٹسٹ نظر آئے اور وہ وقت دور نہیں جب ٹی وی والے اور فلم والے ایک پلیٹ فارم پر آ جائیں گے۔ سب کی پہچان صرف آرٹ آف ایکٹنگ سے ہوگی، میڈیم سے نہیں اور میڈیم کو لے کر بے حد متضاد یا مختلف ہیں۔ اسکرین چھوٹی ہو یا بڑی ہو آپ باصلاحیت ہیں تو اسکرین چغلی نہیں کھائے گی"۔

"کیا آپ کا فوکس صرف فلم پر ہوگا؟"

حرا: "نہیں! جو کام ملا وہی فوکس ہوگا۔ میں نے حال ہی میں لاس اینجلس کی اسٹوڈنٹ سعدیہ قطب الدین کی شارٹ فلم کی ہے اور گلوکار فراز حیدر کی فلم بھی زیر تکمیل ہے"۔

علی: "یہ میرے کیریئر کا ٹرننگ پوائنٹ ہے۔ میرے فینز مجھے اینکر، ماڈلنگ، ایکٹنگ، فلم اور ریڈیو ہر جگہ دیکھنا چاہتے ہیں۔ وہ کہیں بور نہیں ہونا چاہتے۔ میں بھی اپنے کام میں یکسانیت نہیں لانا چاہتا لہٰذا میں اپنے آپ میں بہتری لاؤں گا پھر دیکھوں گا کہ لوگوں کو یہ تبدیلی کیسی لگتی ہے"۔

"آپ دونوں اپنی کامیابی کا کریڈٹ کس کو دیں گے؟"

علی: "پوری ٹیم کو، ہم تن تنہا کچھ نہیں ہیں"۔

حرا: "جی ہاں! اللہ تبارک تعالیٰ نے مدد فرمائی ہے۔ ہم دونوں نے بھی ایک دوسرے کو بھرپور سہارا دیا ہے۔ اگر آرٹسٹ اپنے گھر سے مطمئن نہیں ہوگا تو سیٹ پر ٹینشن رہے گی اور اس طرح کام نہیں ہوا کرتے"۔

"شادی نے زندگی پر کتنے خوشگوار اثرات قائم کئے؟"

علی: "بہت ہی خوشگوار حالات ہیں۔ شادی لو میرج تھی، کوئی رقیب رو سیاہ اور ولن نہیں تھا، نہ کوئی ظالم سماج اس طرف تھا بلکہ شادی سے کچھ ماہ پہلے ہی دونوں خاندان ایک دوسرے سے واقف ہوئے۔ حرا کے رشتہ دار امریکہ میں تھے، میرے دوبئی میں۔ دبئی تک دور کے جدا کٹے ہوئے۔ میرا تعلق پنجابی خاندان سے ہے، حرا ترین کا سندھی فیملی سے۔ تو جب سب لوگ مہندی اور ڈھولکی پر اکٹھے ہوئے تو سرائیکی اور پنجابی گانوں سے اچھا ماحول بن گیا۔ ایسا محسوس ہی نہیں ہوا کہ ہم ایک دوسرے سے پہلی دفعہ مل رہے ہیں"۔

"میاں بیوی دونوں کے شوبز میں ہونے کا فائدہ ہوتا ہے یا نقصان؟"

حرا: "اچھا ہی ہے کہ ایک دوسرے کا کام، کمٹمنٹس اور مجبوریوں کو سمجھتے ہیں۔ کسی دوسرے شعبے سے تعلق ہو تو ایسی رعایت شاید ہی ملتی، جواب مل جاتی ہے"۔

علی: "ایک دوسرے پر اعتماد ہو تو ازدواجی زندگی بہت اچھی گزر سکتی ہے۔ حرا بہت اچھی بیوی ہے۔ پاکستان میں ہو تو بہت اچھی طرح گھریلو ذمہ داریاں نبھاتی ہے۔ کھانا بھی اچھا بنا لیتی ہے، مچھلی کی بریانی اور سالن بہت اچھا بناتی ہے۔ میں فرمائشیں کرتا ہوں وہ پوری کرتی ہے۔ معروفیت کے باوجود ایک دوسرے کو ٹائم دینا ہمارے لئے کٹھن اس لئے نہیں کہ ہم ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں"۔

حرا نے 16 برس کی عمر سے اداکاری اور ماڈلنگ کی پھر لباس کا برینڈ بنا لیا۔ اتنا اعتماد نوعمر لڑکیوں میں کم کم ہی ہوتا ہے

اب کچھ باتیں حرا سے کرتے ہیں

"سب سے پہلے ماڈلنگ کی شروعات کے بارے میں بتایئے؟"

"مجھے اور میری بہن کو فوٹوگرافی سے شغف تھا۔ وہ میری تصاویر مختلف زاویوں سے کھینچتی تھی۔ اس وقت ہماری فیملی اور ہم امریکہ میں مقیم تھے۔ پھر پاکستان چکر لگا تو ارشد ترین (معروف عکاس) نے جو ہماری فیملی ہی میں سے ہیں مجھے ایک فیشن میگزین میں فوٹو شوٹ کی آفر کی اس طرح ایک بین الاقوامی اور اعلیٰ فیشن میگزین کے سرورق پر میری تصویر شائع ہوئی۔ میں پاکستان میں خبر نہیں سکی تھی۔ پڑھائی مکمل کرنے امریکہ واپس چلی گئی پھر 2010ء میں پاکستان آ کر باقاعدہ فل ٹائم ماڈلنگ کا کیریئر شروع کیا"۔

"Icon بننے کا آئیڈیا کیسے آیا؟"

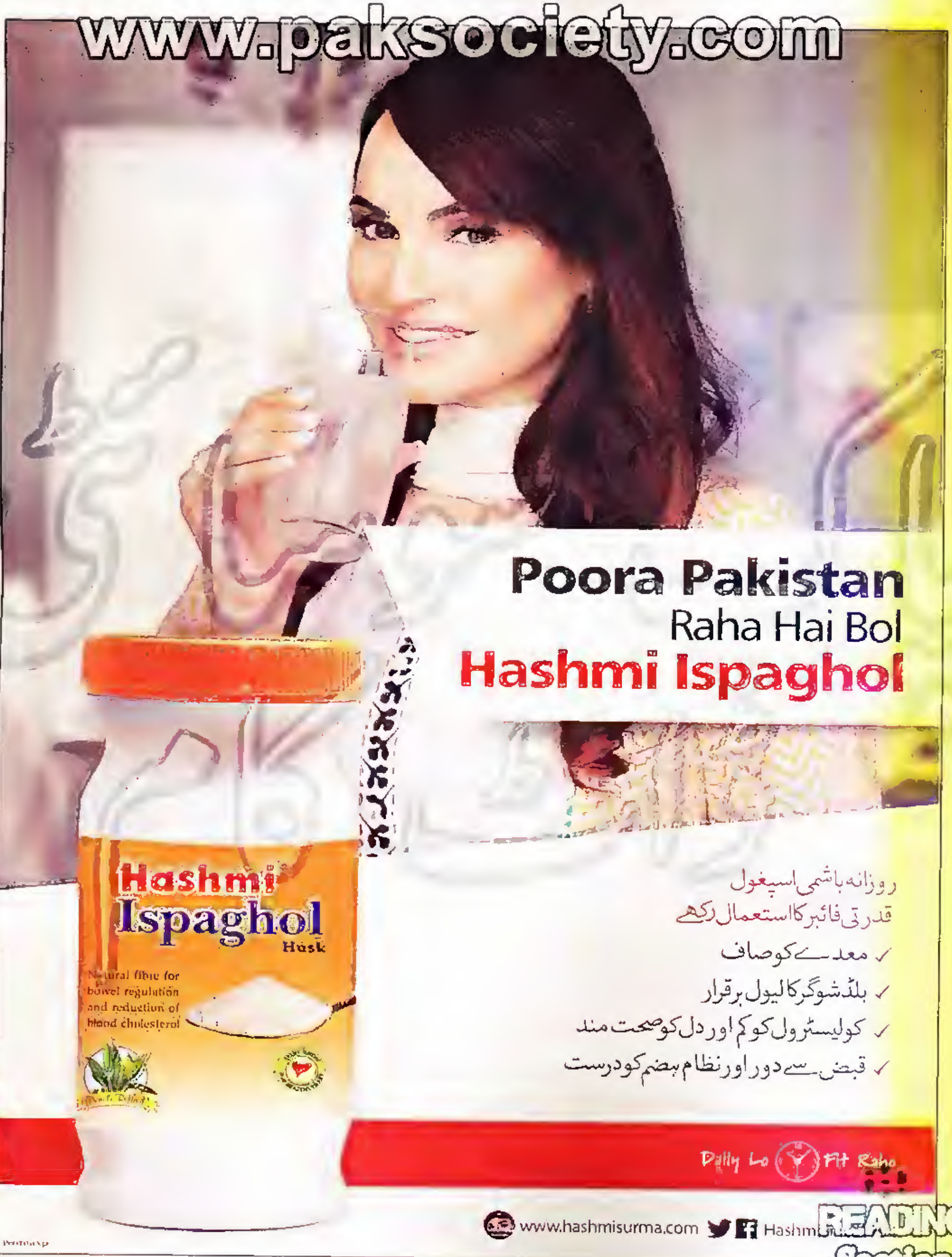
"سب سے پہلے میں نے اپنے لئے خود لباس ڈیزائن کئے تھے۔ میں دیکھتی تھی کہ لوگ تھائی لینڈ کے ملبوسات بڑے شوق سے خریدتے ہیں اور کچھ چین اور ترکی فرنچائز خواص کے حلقوں میں بے پناہ مقبول ہیں لیکن یہ بے حد مہنگے کپڑے ہوتے تھے اور مقامی موسم کے مطابق بھی نہیں ہوتے تھے۔ اس طرح میں نے مقامی مارکیٹوں میں دستیاب مٹیریل لے کر جدید تراش خراش کے لباس سلوائے۔ پہلے خود پہن کر تقریبات میں شرکت کی، اندازہ ہو گیا کہ لوگوں کو بھا رہے ہیں اور پھر اپریل 2011ء میں کیمون آرٹسٹ کا اونی میں پہلا ٹرنک شو کیا۔ Icon کے نام سے کراچی میں اسٹوڈیو بنایا اور کئی شوز کئے ایک بوتیک ڈی سی میں کیا اور کام کرنے والی خواتین کی ضرورت بات اور مضمون کو مدنظر رکھ کر لباس تیار کئے"۔

"آپ خود دفتر جاتے وقت کیسا لباس زیب تن کرتی ہیں؟"

"جب میں اسٹوڈیو آتی ہوں تو کرتا شلوار یا کرتے کے ساتھ گھیردار پینٹ پہن لیتی ہوں"۔

"کیا آپ اپنے پرنٹس خود بنانے کا ارادہ رکھتی ہیں؟"

"بالکل! کچھ عرصے بعد مارکیٹ ہوں گے۔ اس کے علاوہ میں ٹیلی ویژن اور فلم میں مصروف ہوں۔ زوئے ویکاجی کی میوزک البم پر کام کر چکی ہوں۔ کئی نئی ڈرامہ سیریلز کر رہی ہوں جن میں اومیگا سیریلز ہیں۔ اس طرح انٹرنیشنل فلم فیسٹیول سرکٹ کے لئے دو مختصر دورانیے کی فلموں میں مرکزی کردار ادا کئے"۔



اجالے کی تصویر... رباب ہاشم

جنہیں آپ نے چھوٹی اسکرین پر بے حد سراہا

شاہین رشید

آج کل ڈراموں میں تواتر کے ساتھ نظر آنے والی رباب ہاشم کے بارے میں بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ یہ 10 سال کی عمر سے اس فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ اس لئے کہ لڑکپن سے جوانی تک انسان میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں لہٰذا یہ پہچان کرنا مشکل ہوجاتا ہے کہ یہ چہرہ تو ہم ان کے بچپن سے دیکھ رہے ہیں۔ رباب کو پہچاننے میں لوگوں کو شاید اس لئے بھی مشکل پیش آتی ہوگی کہ انہوں نے بچپن کے پروگراموں کی میزبانی کی، اداکاری کے شعبے میں آئے ہوئے تو انہیں زیادہ عرصہ نہیں گزرا ہے۔

''بچپن میں بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کی، اداکاری کی طرف رجحان نہیں تھا کیا؟''

''بس اتفاق ایسا ہے کہ جب میں اس فیلڈ میں آئی تو مجھے میزبانی کے پروگرام ہی ملے، نہ مجھے کسی نے اداکاری کے لئے کہا اور نہ ہی میرا اپنا کوئی رجحان تھا۔ البتہ میں تایا کی گریجویٹ ہوں اور میں نے باقاعدہ اداکاری کو پڑھا ہے۔ میں تایا (نیشنل کالج آف پرفارمنگ آرٹس) کی سب سے کم عمر گریجویٹ ہوں یعنی 18 سال کی عمر میں میں نے اپنا گریجویشن مکمل کرلیا تھا۔ دوران تعلیم اداکاری کرنے کا اتفاق ذرا کم ہی ہوا''۔

''10 سال کی عمر سے آپ اس فیلڈ میں ہیں تو کن کن پروگراموں کی میزبانی کی آپ نے؟''

''میں ایک ہی چینل سے بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کے فرائض انجام دیتی تھی پھر اس چینل سے جانوروں کے حوالے سے ایک ڈاکومینٹری پروگرام کی میزبانی کی۔ اسپورٹس چینل سے دو سال تک گیم شو کی میزبانی کی''۔

''پھر کیسے خیال آیا کہ اداکاری کرنی چاہئے؟''

''آپ میں کیا صلاحیت ہے اس کا احساس انسان کو خود اپنے آپ بہت کم ہوتا ہے۔ زیادہ تر دوسرے ہی احساس دلاتے ہیں کہ تمہاری آواز اچھی ہے، تم ریڈیو جوائن کرلو یا گانے کی طرف آجاؤ۔ تو چونکہ میں نے تایا سے پڑھا ہے تو مجھے یہی کہا جاتا تھا کہ میزبانی والے پروگرام بہت کرلئے تم اداکاری کی طرف آؤ، کیونکہ تمہارے بولنے کا انداز، آواز کا اتار چڑھاؤ بہت اچھا ہے اور تم اس میں کامیاب رہوگی، تب سوچا کہ کیوں نا قسمت آزمائی جائے۔

اگر پہلی اداکاری میں نے دوران تعلیم کی تھی مگر کسی بڑے پروجیکٹ کے لئے نہیں تو سوچا کہ چلو قسمت آزماتے ہیں"۔

"نانا میں آپ کے استاد کون تھے؟"

"طلعت حسین صاحب، راحت کاظمی صاحب اور ضیاء محی الدین صاحب ہیں۔ پوچھیں تو میں نے ان سے اداکاری کے معاملے میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ پورے 3 سال اداکاری کے بارے میں پڑھا ہے تو پھر بھلا کیوں نہیں آتی اس طرف"۔

"اب تک کتنے پروجیکٹس کر چکی ہیں؟"

"اس شعبے میں آئے ہوئے تقریباً ایک سال ہوا ہے اور اس دوران میں نے کافی کام کیا ہے اور میرے تمام سیریلز ماشاء اللہ کافی ہٹ گئے ہیں مثلاً ایک تھی مثال، جلیبی، پیاس بجھائے، عشق آدھے، تم سے مل کر، سرتاج ولا، میرے درد کی تجھے کیا خبر وغیرہ وغیرہ۔ ان میں کچھ آن ایئر ہیں کچھ آ چکے ہیں اور کچھ آنے والے ہیں۔ دراصل ندامت پہلا ڈرامہ تھا جس میں میرا لیڈ رول تھا"۔

"اداکاری میں لطف آ رہا ہے؟"

"آ تو رہا ہے مگر اداکاری بہت تھکا دینے والا کام ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اداکاری کرنا سب کے بس کی بات بھی نہیں ہے۔ اپنا 100 فیصد لگاؤ تو تب اچھا رزلٹ آتا ہے اور جب کوئی تعریف کرے تو سمجھئے کہ ساری تھکن اتر جاتی ہے"۔

"ایک جیسے کردار، ایک جیسی کہانیاں بوریت نہیں ہوتی؟"

"کم سے کم میں نے جتنا کام کیا ہے اس میں نہ تو کہانیاں ایک جیسی تھیں اور نہ ہی کردار۔ میں اس معاملے میں بہت احتیاط سے کام لیتی ہوں کہ کردار Repeat نہ ہوں۔ اس لئے بوریت کا بھی احساس نہیں ہوا۔ میں اپنے کام کو انجوائے کرتی ہوں۔ کبھی کبھار ایک سین کو بھی کئی کئی ٹیکنے لگ جاتے ہیں"۔

"حیرت ہے کہ آپ کو کہانیوں میں یکسانیت نظر نہیں آ رہی؟"

"میں تو اپنے ڈراموں کی بات کر رہی ہوں جن میں پرفارم کر چکی ہوں۔ اگر آپ میری رائے پوچھ رہی ہیں تو واقعی یہ حقیقت ہے کہ کہانیوں میں کافی یکسانیت پائی جاتی ہے شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے رائٹرز وہی کچھ لکھ رہے ہیں جو وہ اپنے اردگرد دیکھ رہے ہیں یا پھر ان سے لرائٹنگ لکھوایا جا رہا ہوگا۔ یوں سمجھئے کہ ایک رجحان چل رہا ہے سو چل رہا ہے"۔

"آج کی عورت بہت مضبوط ہے مگر ہمارے ڈرامے عورت کی مظلومیت کی داستان سناتے نظر آتے ہیں؟"

"شاید ریٹنگ کے لئے ضروری ہے کیونکہ مظلومیت والے ڈرامے زیادہ دیکھے جاتے ہیں۔ اب یہ کام تو ڈائریکٹرز کا ہے کہ وہ رائٹرز سے ایسے ڈرامے لکھوائیں جس میں عورت کو مضبوط دکھایا جائے۔ ٹی وی ایک پاور فل میڈیا ہے۔ اس سے ہم بہت حد تک تبدیلی لا سکتے ہیں کیونکہ ہمارے ڈرامے لاکھوں بلکہ کروڑوں انسان دیکھ رہے ہوتے ہیں اس لئے معاشرے کو سدھارنے کی ذمہ داریاں ہم سب کی ہیں۔ نئے موضوعات ہوں گے تو لوگ دیکھیں گے بھی۔ موضوعات میں نیا پن لانے کی شدید ضرورت ہے"۔

"آپ نے "ایک تھی مثال" میں ماں کا کردار کیا اور ینگ کردار بھی کئے اور کر رہی ہیں، مستقبل میں کیا ارادے ہیں کرداروں کے چناؤ کے بارے میں؟"

"آئندہ بھی یہی ارادہ ہے کہ جو کردار اچھے ہوں گے وہ ضرور کروں گی۔ میں نے اپنے اوپر کسی کردار کی چھاپ نہیں لگائی کہ "ایک تھی مثال" میں ینگ نو

> میں نے ناپا سے پڑھا ہے تو مجھے یہی کہا جاتا تھا کہ میزبانی والے پروگرام بہت کر لئے تم اداکاری کی طرف آؤ، کیونکہ تمہارے بولنے کا انداز، آواز کا اتار چڑھاؤ بہت اچھا ہے اور تم اس میں کامیاب رہو گی، تب سوچا کہ کیوں نا قسمت آزمائی جائے

اولاد تک کا کردار تھا تو ضروری نہیں کہ ایسا ہی کروں گی۔ ہر کردار کر کے نیا تجربہ حاصل کروں گی اور تجربات ہی سے انسان سیکھتا ہے"۔

"اب تک آپ نے جتنے بھی کردار کئے جذباتی اور رونے والے، بے وفائی والے، کبھی کامیڈی رول ملا تو؟"

"اگر کامیڈی رول ملا تو ضرور کروں گی کیونکہ مجھے کامیڈی کرنے کا بھی تجربہ ہے۔ ٹی وی پر نہیں بلکہ تھیٹر میں اور تھیٹر میں بھی کام میں نے راحت کاظمی کے ساتھ کیا ہے مثلاً بجلی پیار اور ہاہا جان، آدھے ادھورے اور ایک روپی ڈرامہ۔ تھیٹر پر پرفارمنس بھی کیا۔ تو یوں سمجھئے کہ مجھ میں کامیڈی اداکاری کرنے کے جراثیم بھی ہیں"۔

"آپ کی اداکاری میں ٹھہراؤ انہی لیجنڈ فنکاروں کی وجہ سے ہے یا آپ کی اپنی صلاحیت ہے؟"

"انداز تو کوئی کسی کا نہیں لے سکتا البتہ ان لیجنڈ فنکاروں سے میں نے سیکھا بہت ہے اور اپنے تمام سینئرز سے میں سیکھتی ہوں اور یہی سینئرز میرے لئے رول ماڈل ہیں اور باقی میرے گھر والوں کی تربیت ہے کیونکہ بولنا، اٹھنا، بیٹھنا، دوسروں کے ساتھ برتاؤ یہ سب بزرگوں اور ماں باپ کی تربیت ہوتی ہے"۔

"کیا فلم کی طرف رجحان ہے؟"

"جی بالکل ہے اور کس کا دل نہیں چاہتا بڑی اسکرین پر آنے کا۔ ویسے ایک دو فلموں کی آفر ہوئی ہے مگر اسکرپٹ مجھے پسند نہیں آیا اور ابھی مجھے کوئی بہت جلدی نہیں ہے ابھی تو میں نے کام شروع کیا ہے اپنے کام میں مزید نکھار لانا چاہتی ہوں۔ میں پرانی فلمیں اور پرانے ڈرامے دیکھ کر بھی بہت کچھ سیکھتی ہوں کیونکہ یہ بھی ہمارے لئے کلاسک کا درجہ رکھتے ہیں"۔

"رباب آپ بی بی اے آنرز ان مارکیٹنگ ہیں اور اداکاری کی طرف آئی ہیں، دونوں فیلڈز میں نمایاں فرق ہے، تو کیا مارکیٹنگ کو کیریئر نہیں بنانا چاہتیں؟"

"ویسے تو میرے حساب سے دونوں فیلڈز کا ایک دوسرے سے تعلق بنتا ضروری ہے اور ضروری نہیں کہ میں ہمیشہ اس فیلڈ میں رہوں، اگر بور ہو گئی یا موڈ بدل گیا تو فیلڈ بھی بدل سکتی ہوں۔ مجھے جرنلزم کی فیلڈ بھی اچھی لگتی ہے، ہو سکتا ہے کہ کبھی اس طرف آ جاؤں۔ میں نے ریمپ پر کبھی واکنگ نہیں کی لیکن میرا قد جو کہ 5 فٹ 8 انچ ہے اس فیلڈ کے لئے بھی اچھا ہے تو ہو سکتا ہے کہ میں ریمپ پر واکنگ کروں، تو میں کسی بھی وقت کچھ بھی کر سکتی ہوں اور شاید مارکیٹنگ کو ہی کیریئر بنا لوں"۔

"فنکار کہتے ہیں کہ اس فیلڈ میں وقت کی پابندی نہیں ہے، کیوں؟"

"کیوں کا جواب تو میرے پاس نہیں ہے۔ شاید ہمارے یہاں یہی رجحان ہے کہ وقت پر آنے والوں کی قدر نہیں ہوتی، لیکن میں نے دیکھا ہے کہ کراچی میں کام بھی بہت تیزی سے ہو رہا ہے اور کام بھی بہت ہے تو وقت کی پابندی ہو ہی جاتی ہے کہ ایک آرٹسٹ ایک وقت کئی کئی پروجیکٹ کے لئے مصروف ہوتا ہے، البتہ لاہور میں کام بھی سست ہوتا ہے، وقت کی پابندی پر بھی دھیان نہیں دیا جاتا اور کسی حد تک پروڈیوسرز کا بھی نقصان ہے۔ اس کے باوجود دل چاہتا ہے کہ کوئی اچھا پروجیکٹ ملے اور تخلیقی صلاحیتوں کو اظہار کی زبان ملتی رہے۔ اچھے لکھنے والے اور اچھوتے خیال کو اسکرین پر پیش کرنے والے اور پھر ہم ایک ٹیم بن کر ٹیلی ویژن اور فلم کی دنیا میں کوئی منفرد تاثر دے جائیں یہی ہماری کامیابی ہوگی"۔

غزل اِن کے چھڑی

شمع افروز

[illegible]

معصومہ شیرازی

[illegible]

روبی جعفری

[illegible]

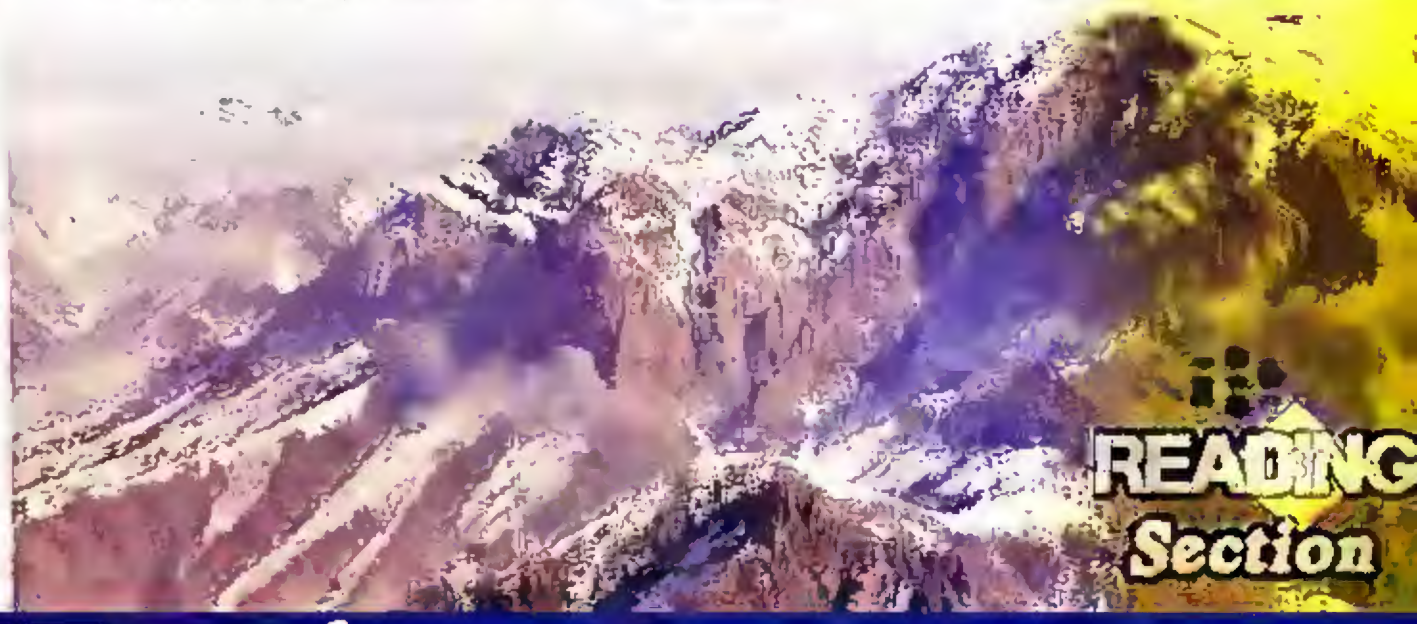
چلئے پربتوں کو چھو لیں

یہ ہیں پاکستان کی برف پوش چوٹیاں

یہ حقیقت ہمارے لئے باعث فخر ہے کہ دنیا بھر میں سطح سمندر سے 22 ہزار فٹ کی بلندی پر کئی چوٹیاں پاکستان میں ہیں۔ بلند و بالا پہاڑی سلسلے کوہ قراقرم، ہمالیہ، ہندوکش کے عظیم برف پوش پہاڑ پاک سرزمین میں موجود ہیں۔ یہ چاروں پہاڑ پاکستان کی شان بڑھاتے ہیں۔ قراقرم رینج میں 26 ہزار 6 سو 53 فٹ بلند نانگا پربت کی سحر انگیز اور سلیپنگ بیوٹی کا جادو ہے تو دوسری طرف راکاپوشی کا ہزاروں ٹن برف سے ڈھکا وجود ہے جس کی ایک جھلک دیکھنے کے لئے دنیا کے کوہ پیما یہاں آتے ہیں۔ اسی طرح ہندوکش کے خوبصورت پہاڑی سلسلے میں ترچ میر کی 25 ہزار 230 فٹ بلندی ہے جس کے قصے کہانیاں مشہور ہیں۔ پھر سب سے بڑھ کر روئے زمین پر دنیا کا دوسرا بلند ترین مقام K2 ہے جس کی فلک بوس چوٹی کی بلندی 28 ہزار 251 فٹ ہے۔ آیئے پاکستان کی پہچان ان چار برف پوش پہاڑوں کے دامن میں کچھ وقت گزاریں....

راکاپوشی

مقامی زبان میں راکاپوشی کا مطلب ہے برف میں لپٹا ہوا۔ یہ دنیا کی ستائیسویں بلند ترین چوٹی ہے۔ شاہراہ قراقرم جسے KKH بھی کہا جاتا ہے چین کی دوستی کی ایک مثال ہے۔ 804 کلومیٹر طویل یہ سڑک دنیا کے دشوار ترین علاقے میں اس طرح وجود میں آئی کہ آج کا شہر راولپنڈی کے قدیم شہر پنجاب کے زرخیز علاقے سے آن ملے۔ گلگت کے بعد ہنزہ کی بلندی شروع ہونے لگتی ہے۔ راکاپوشی کا برف سے ڈھکا پہاڑ آنکھیں چکا چوند کر دیتا ہے۔ اپنی کاوش کے شیشے سے باہر جھانکئے تو لگتا ہے سارا آسمان بھی برف سے ڈھک گیا ہو۔ اس کے آس پاس کی چوٹیاں دھند اور بادلوں کے مرغولے میں زرق برق لباس پہنے جھلملاتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ سارا ماحول سانس روک لیتا ہے۔ جی چاہتا ہے قریبی پتھروں پر سجدہ شکر ادا کیا جائے جس نے پاکستان کو اس قدر خوبصورتی سے نواز رکھا ہے۔ اس پہاڑی سلسلے کا بلندی کے اعتبار سے دنیا میں 12 واں نمبر ہے۔ اس کی کشش و خوبصورتی کا کوئی ثانی شاید ہی موجود ہو۔ 1958ء میں ہانک ونگ اور ہنٹی نے پہلی بار اسے سر کیا تھا۔

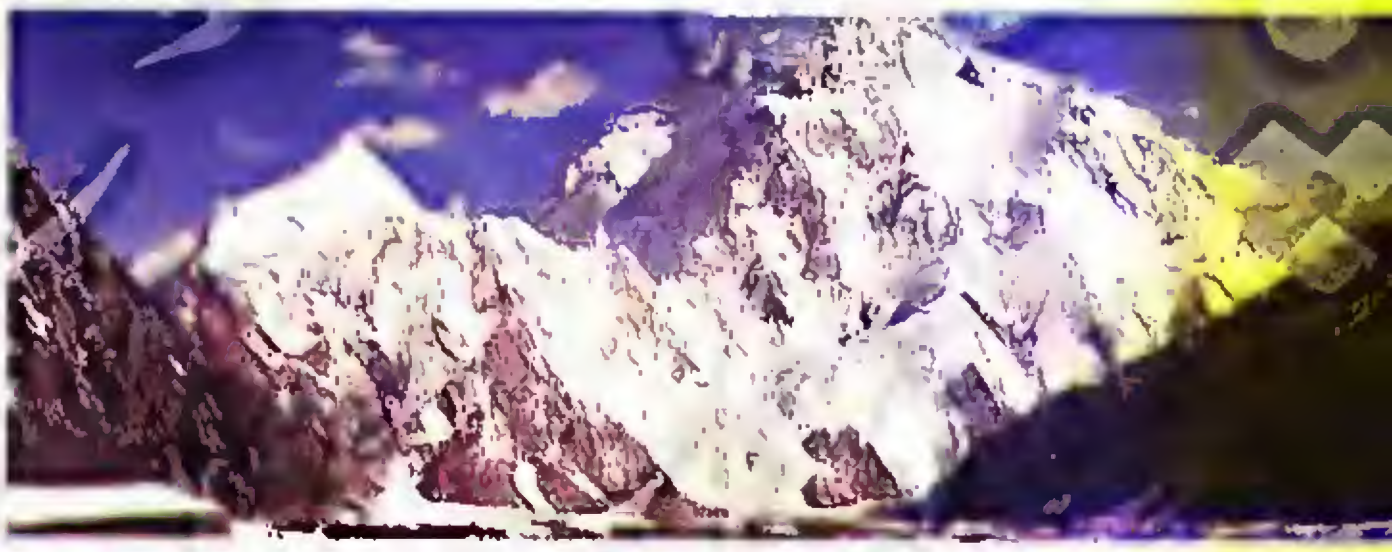


نانگا پربت

شاہراہ قراقرم میں پہلا نانگا پربت ہے جسے گلگت باؤنٹین بھی کہتے ہیں۔ راستے کوٹ پلی کے پاس ایک ایسا ہیوزر بنا ہوا ہے جہاں سے نانگا پربت دیکھا جا سکتا ہے۔ اسے سر کرنے کا سلسلہ 1895ء سے شروع ہوا تھا مگر کوئی کوہ پیما برفانی تودوں سے بچ نہ سکا۔

نانگا پربت کا سب سے اچھا نظارہ "پریوں کی چراگاہ" سے کیا جاتا ہے۔ اسے سو چہروں والا پہاڑ بھی کہا گیا ہے۔ راکاپوشی کوٹ پلی سے فیری میڈوز تک کا راستہ بہت کٹھن ہے۔ اس پہاڑ کو Sleeping Beauty کا نام اس لئے دیا گیا کہ جہاز کی کھڑکی سے جھانکیں تو لگتا ہے بال بکھرائے کوئی دوشیزہ محو خواب ہو۔ جہاز کا سفر اسلام آباد سے گلگت تک کا بے حد پراسرار معلوم ہوتا ہے۔ اس پہاز کی کشش سے جہاز بھی ڈولنے لگتا ہے۔ 1953ء میں جرمن کوہ پیما ہرمن بوہل نے اس پہاڑ کو سر کیا اس سے قبل کوئی کوہ پیما زندہ نہ بچ سکا تھا۔

پاکستان 3 بڑے پہاڑی سلسلوں کے ہالے میں ملفوف ہے۔ قراقرم، ہمالیہ اور ہندوکش پاکستان کو چین، افغانستان اور روس سے جدا کرتے ہیں۔ یہاں آنے والے غیر ملکی سیاح تسلیم کرتے ہیں کہ پاکستان پہاڑوں کی ایک عظیم سلطنت ہے جہاں 7 ہزار میٹر بلند 30 سے زائد سربلند پہاڑ کھڑے ہیں۔ اس کے علاوہ دنیا بھر میں 26 ہزار فٹ بلند صرف 14 چوٹیاں ہیں جن میں سے 5 پاکستان میں ہیں۔ یہی نہیں پاکستان کے بعض دیوے اس قدر اونچے ہیں کہ یورپ کے بلند ترین پہاڑ ان کے قریب نہیں آتے مگر ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم ان سے واقف نہیں۔



کے ٹو

یہ پہاڑی سلسلہ اپنی ساخت اور خوبصورتی میں دیگر پہاڑوں سے ممتاز ہے مگر اس تک پہنچنا بہت تکلیف دہ ہے۔ یہ دنیا کا دوسرا بلند ترین مقام ہے جس کے لئے کوہ پیما کہتے ہیں کہ دنیا کے اول نمبر پہاڑ ماؤنٹ ایورسٹ پر چڑھنا کافی آسان ہے مگر کے ٹو کے راستے انتہائی پیچیدہ ہیں۔

اگست 1977ء میں پہلے پاکستانی اشرف امان نے جو دنیا کی اس بلند ترین جگہ پر اپنے قدم جمانے میں کامیاب ہوئے تھے۔

نانگا پربت

نانگا پربت کے سلسلے تاریکی کا بادشاہ ہے۔ یہ کھوار زبان کا لفظ ہے۔

چترال شہر میں داخل ہوتے ہی شاہی قلعے کے عقب میں برف پوش نانگا پربت کا نظارہ ساری تھکن بھلا دیتا ہے۔ یوں تو سارا چترال ہی دیکھنے کے لائق ہے اور یہ سیاحتی مقامات سے بھرا ہوا ہے مگر نانگا پربت کے دامن تک پہنچنے خوش نصیب ہی آ پاتے ہیں۔

پاک افغان بارڈر پر واقع یہ چوٹی ہندوکش سلسلے کے سب سے بلند مقام پر ہے۔ اس پہاڑ پر 1950ء میں فرانسے کی ایک کوہ پیماؤں کی ٹیم کامیاب ہوئی تھی۔

غرضیکہ پاکستان کے یہ چاروں پہاڑ اپنی عجیب و غریب خوبصورتی و جلالیت کے باعث دنیا بھر میں ہماری پہچان ہیں۔ یہ پہاڑ جو دنیا بھر کے مہم جوؤں کے لئے ایک جیسی کشش رکھتے ہیں، کیا ہی اچھا ہو کہ لوگ ان Camping Sites پر آلودگی نہ پھیلائیں۔ گندگی کے ڈھیر دیکھ کر دوسرے نہیں کہ آگے بڑھا جائے۔ کوہ پیمائی کی اجازت اور سہولتیں فراہم کرتے ہوئے صفائی کی صورتحال پر بھی توجہ دینی ضروری ہے۔

ترچ میر

ترچ میر کے سلسلے تاریکی کا بادشاہ ہے۔ یہ کھوار زبان کا لفظ ہے۔

چترال شہر میں داخل ہوتے ہی شاہی قلعے کے عقب میں برف پوش ترچ میر کا نظارہ ساری تھکن بھلا دیتا ہے۔ یوں تو سارا چترال ہی دیکھنے کے لائق ہے اور یہ سیاحتی مقامات سے بھرا ہوا ہے مگر ترچ میر کے دامن تک پہنچنے خوش نصیب ہی آ پاتے ہیں۔

پاک افغان بارڈر پر واقع یہ چوٹی ہندوکش سلسلے کے سب سے بلند مقام پر

میں نے ساجدہ کو غور سے دیکھا۔ تھکی ہوئی کسی دیوی کی طرح معصوم لگ رہی تھی۔ اس کے چہرے پر تھکن کے ساتھ ساتھ ایک عجیب طرح کا اطمینان تھا۔ وہ بے حس، بے ہوش، بے خبر سو رہی تھی۔ دنیا و مافیہا سے لاتعلق گہری نیند میں نہ جانے کن خوابوں کی گود میں کھوئی ہوئی تھی۔

تھکا ہوا تو میں بھی تھا مگر ایک بات ہوئی تھی جس نے میری نیند اڑا دی۔ بار بار میرے دل پر کچوکے سے لگتے اور ذہن ماؤف ہوا جاتا تھا۔ تھکن کامیاب زندگی تھی میری۔ خوبصورت مگر غریب ماں باپ کی بیٹی جو میری بیوی بنی۔ میں خود ایک انتہائی کامیاب سوچ رکھتا تھا۔ کیا کمی تھی میری زندگی میں ایک بھرپور کامیاب زندگی گزاری تھی میں نے۔ مگر آج جو ہوا اور جیسے ہوا اس نے جیسے میرے دل کو ٹکڑے ٹکڑے کر دیا۔ چین لٹ گیا اور نیند ایسی غائب ہوئی کہ لگتا تھا کہ اب کبھی بھی نہیں سو پاؤں گا۔ کیا تھا یہ احساس ندامت، شرمندگی کا اتنے سال کے بعد؟

میں نے ساجدہ کو غور سے دیکھا۔ معصوم سا چہرہ، اس عمر میں بھی اس میں غضب کی جاذبیت تھی۔ موٹے موٹے ہونٹ اور متوازن ناک کا امتزاج ایسا تھا کہ آدمی پاگل ہو جائے۔ کوئی سوچ تھی کہ میں اس کو دیکھنے کے بعد کسی کی طرف نظر اٹھا کر دیکھ نہیں سکا۔ میرے دل نے کہا کہ اس کے سرہانے بیٹھ جاؤں، اپنے ہاتھوں سے اس کے بکھرے ہوئے بالوں کو سنوار دوں، اس کی پلکوں کو چھو لوں، وہ تھی ہی ایسی۔ گذشتہ ستائیس سالوں میں ایک دن بھی نہیں گزرا تھا جب میں نے اس سے محبت نہیں کی تھی۔ اسے نہیں پایا تھا ایک لمحہ بھی ایسا نہیں تھا کہ جب وہ میرے ساتھ نہیں تھی اور ایک دن بھی مجھے احساس نہیں ہوا کہ میں اسے کبھی کوئی دکھ دے سکتا ہوں۔ مگر آج جو کچھ ہوا اس کے بعد میں صرف اندر اندر جل رہا تھا، پگھل رہا تھا۔ یہ سوچ سوچ کر کہ مجھ سے تو اس کی میں کیا ہو گیا۔ میرے غرور، انا سے بنی ہوئی دیوار ریت کی طرح ڈھ گئی تھی۔

تیس سال پہلے میں نے ساجدہ کو طارق روڈ پر دیکھا۔ جب وہ اپنے ڈرائیور کے ساتھ تیز تیز چلتی ہوئی ہوسٹے کی دکان سے نکلی تھی۔ میں نکلسن کا تیسرا چانس ریسٹورنٹ میں دوپہر کا کھانا کھا کر نکلا اور اپنی گاڑی اسٹارٹ کر کے سگریٹ سلگا رہا تھا۔ اس نے تو مجھے نہیں دیکھا مگر میں اسے دیکھتا ہی چلا گیا۔ کسی چیز کی کمی نہیں تھی اس میں۔ میں نے تصور، خوابوں اور خیالوں میں جو لڑکی بسائی ہوئی تھی یہ وہی تھی۔

اس کی گاڑی میری گاڑی سے ذرا آگے پارک تھی۔ جیسے ہی اس کے ڈرائیور نے گاڑی اسٹارٹ کی اور آگے چلا دیا ویسے ہی میں نے اپنی گاڑی اس کے پیچھے ڈال دی۔ بغیر سوچے سمجھے اس دل کے اشارے پر۔

وہ طارق روڈ سے شہید ملت روڈ پر واقع میونسپل کیٹرنگ ہاسپٹل کے پاس سے گزرتے ہوئے جہاز آباد کی چورنگی سے شرف آباد کی طرف مڑ کر ایک گلی کے خوبصورت سے بنگلے پر رک گئی تھی۔ میں نے بھی گاڑی اس کی گاڑی سے ذرا پیچھے کھڑی کر دی۔ دروازہ کھول کر وہ اتری اور جیسے میری آنکھوں میں تیرتی ہوئی وہ چپ سے کالے گیٹ کے چھوٹے دروازے کو کھول کر اپنے گھر میں داخل ہو گئی تھی۔

تیس تیس سالوں پہلے والا شرف آباد، رہائشی علاقہ تھا۔ بلند روں کی نظر کیا گئی۔ پیسے کے لالچ نے اب پوری سوسائٹی کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے۔ خوبصورت بنے ہوئے رہائشی مکانات جہاں چار سے آٹھ لوگ سہولت سے رہتے تھے، دیکھتے دیکھتے کئی منزلہ عمارتوں اور فلیٹوں کے کمپلیکس میں بدل گئے ہیں۔ بھونڈے فلیٹس، خراب سیڑھیاں اور بے ہنگم نقشے بناتے وقت شاید یہ سوچا بھی نہیں گیا کہ یہ کیسے نظر آئیں گے، ہوا کہاں سے آئے گی، دھوپ کہاں سے گزرے گی، لوگ کیسے رہیں گے، سانس کیسا لیں گے۔

یہاں مکان بیچنے والوں نے اپنے جاتے ہوئے مہنگا بیچا، خریدنے والوں نے اپنے پلان کے مطابق کوڑیوں کے دام ہی لگائے، پھر تین، تین منزلہ اپارٹمنٹ بلاک کی اجازت لے کر چھ، چھ، آٹھ، آٹھ منزلہ عمارتیں بنا ڈالی گئیں۔ شہر میں تو آبادکاروں کی ایک زبردست مافیا کام کر رہی ہے۔ رہائشی پلاٹوں پر تجارتی عمارتیں بن جاتی ہیں۔ نقشہ کچھ پاس ہوتا ہے، بنانے والے کچھ اور بنا ڈالتے ہیں۔ سب طرف پیسہ چلتا ہے اور سب شامل ہیں، صوبائی حکومت سے لے کر شہری حکومت تک۔

اب بے شکل بے عمل عمارتوں میں سب ٹائپ لوگ رہنے کے لئے آ گئے ہیں۔ جہاں پر خوبصورت بنگلے کے ساتھ لان کا تصور تھا، درخت تھے، پودے، بیلوں اور پھولوں کی بہار تھی وہاں فلیٹس بن گئے تھے، جنہیں لوہے کی جالیوں میں قید کر دیا گیا ہے، ہر کھڑکی، دروازہ، روشندان، بالکونی، سیڑھی کو ان لوہے کی جالیوں میں پھنسا دیا گیا ہے۔ اب ان جالیوں کے اوپر سوکھنے کے لئے بھیگے ہوئے کپڑے لٹکا دیئے جاتے ہیں۔ ان فلیٹوں میں رہنے والوں کو شہری زندگی کے بنیادی اصول تک نہیں پتہ۔ گندگی، کوڑے کے ڈھیر، پانی کی ٹنکیاں اور چیونٹیوں کے جا بجا نشانات جہالت، لاعلمی اور بے حسی کی خبریں دے رہے ہوتے ہیں۔ یہ حشر ہوا ہے اس شرف آباد، بہادر آباد کے علاقے کا جہاں ساجدہ رہتی تھی۔

اس دن گھر پہنچ کر میں واپس آ گیا کہ ایک ضروری میٹنگ میں جانا تھا۔ مگر دوسرے دن صبح صبح میں دوبارہ وہاں کے گھر سے ذرا ہٹ کر اپنی گاڑی سمیت کھڑا ہو گیا۔ صبح سویرے ساڑھے سات آٹھ بجے کا وقت تھا۔ آتے جاتے لوگ دیکھ کر گزر رہے تھے۔ کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوگا کہ میں اپنی دھن میں بیٹھا اس گھر سے نکلنے والی لڑکی کا انتظار کر رہا ہوں۔ پہلے تو میں اخبار پڑھتا رہا۔ جب انگلش اخبار کی خاص خاص چیزیں پڑھ ڈالیں تو گاڑی سے اتر کر ٹہلتا ہوا جہاز آباد کے روڈ کی جانب گیا کہ آتے جاتے کسی اخبار والے سے ایک اردو اخبار بھی لے آؤں۔ میں کچھ اس طرح سے گیا کہ وہ گھر نظر سے اوجھل ہو۔ راستے میں ہی نکڑ پر اخبار والا مل گیا اور اخبار لے کر میں واپس گاڑی میں بیٹھا ہی تھا کہ ساجدہ کے گھر کا گیٹ کھلا۔ ساجدہ کے ابو گاڑی گیٹ سے نکال کر باہر لائے اور وہ گیٹ کو بند کر کے گاڑی میں ان کے ساتھ بیٹھ گئی۔ نئے شلوار قمیص میں سنہرے رنگ کے دوپٹے کے ساتھ وہ مجھے پہلے دن سے بھی زیادہ حسین لگی تھی۔ میرا مقصد پورا ہو گیا۔ میں اسے ایک دفعہ پھر غور سے نظر بھر کے دیکھنا چاہتا تھا۔ رات بھر وہ میرے خیالوں میں بیٹھی رہی اب تو مجھے صرف فیصلہ کرنا تھا اور اس فیصلے سے پہلے میں اسے صحیح صحیح دیکھنا چاہتا تھا۔ میری ناقص عقل کہتی تھی کہ جو عورت صبح خوبصورت نظر آتی ہے وہ حقیقت میں خوبصورت ہوتی ہے اور جو عورت شام کو خوبصورت لگتی ہے وہ بدصورت ہوتی ہے۔ نہ جانے اس میں کتنی حقیقت ہے لیکن سچی بات یہ تھی کہ ساجدہ صبح بھی خوبصورت تھی اور شام کو بھی حسین۔

اسی شام میں نے اپنی خواہش کا اظہار اپنی بہن اور ماں باپ سے کر دیا۔ میری

ماں فوراً ہی تیار ہو گئی تھیں کہ آخر کار میں نے شادی کے لئے ہاں تو کر دی تھی۔ باوجود گھر والوں کے اصرار کے مجھے کوئی لڑکی پسند ہی نہیں آتی تھی۔ یہ کوئی نہیں تھی بس یہ ہوا کہ کسی نے کلک نہیں کیا۔

شادی میں تھوڑا وسیلہ ضرور ہوا جس کی مجھے امید نہیں تھی۔

ہوا یہ کہ جب میری ماں اور دونوں بہنیں ساجدہ کے گھر مٹھائی لے کر اور پیغام لے کر پہنچیں تو ہمیں امید تھی کہ وہ لوگ فوراً ہی ہاں کر دیں گے۔ صرف ڈر یہ تھا کہ اگر اس کی منگنی ہو گئی یا کر کسی سے نکاح ہو چکا ہو گا تو ہم لوگ کیا کریں گے۔ یہ سوچنا ضروری تھا کیونکہ خوبصورت لڑکیوں کی شادی فوراً ہی ہو جاتی ہے اور رشتے آنا شروع ہو جاتے ہیں اور ماں باپ کی بھی کوشش ہوتی ہے کہ لڑکیاں سسرال چلی جائیں، چاہے تعلیم ہی چھوڑنا پڑے۔ کون انتظار کرتا ہے۔ یہ میں نے سوچا ضرور تھا مگر اس سے آگے نہیں سوچ سکا تھا اور امید بھی کی تھی کہ اس کا رشتہ وغیرہ کہیں نہیں لگا ہو گا۔ خوش قسمتی سے ایسا ہی تھا۔ اس کے رشتے ضرور آئے مگر ان کے گھر والوں نے کسی کو بھی ہاں نہیں کیا تھا۔ شاید میری قسمت اچھی تھی۔

میرے گھر والوں کو ساجدہ کے گھر میں عزت دی گئی۔ اس کی امی بہت اچھے طریقے سے ملیں مگر نہ جانے کیوں اس کے ابو کا رویہ کچھ زیادہ دوستانہ نہیں تھا۔ اس وقت مجھے یہ سب کچھ بہت برا لگا۔ انہوں نے میرے بارے میں بہت سارے ضروری غیر ضروری سوالات کر ڈالے۔ باقی کی بات سے مجھے اندازہ ہوا کہ شاید وہ ہمارے رشتے کے پیغام پر کچھ زیادہ خوش نہیں تھے۔ باقی نے کہا کہ اگر باپ ہی راضی نہیں ہو گا تو رشتہ منظور کرنا ذرا مشکل ہو جائے گا۔

اس وقت مجھے بڑے پر غصہ بہت آیا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے دل میں سوچا کہ شرافت کا زمانہ ہی نہیں ہے میں نے کوئی عشق نہیں کیا۔ یہ خود ہی جا کر ساجدہ پر ڈورے نہیں ڈالے۔ اس کی کسی سہیلی کے بھائی کو تلاش کر کے اس تک پہنچا نہیں۔ تعارف کی بات نہیں کی، غلط باتوں سے اسے بہلایا نہیں، پھسلایا نہیں، یہ سب کچھ اس زمانے کے مروجہ طریقے تھے۔ یہی کر رہے تھے لڑکے مگر میرے پاس اس قسم کے طریقوں کے لئے نہ وقت تھا اور نہ ہی میں نے اس طرح کی کوئی منصوبہ بندی کی تھی۔ مجھے یہ بھی پتہ تھا کہ میں اچھی شکل و صورت کا مالک، اچھے اطوار والا بندہ ہوں۔ لڑکیوں کے لئے میں کچھ کشش بھی رکھتا تھا۔ تعلیم یافتہ تھا اور سب سے بڑی بات یہ کہ مالی و معاشی طور پر خوشحال بھی تھا۔ یہ بات میری سمجھ سے باہر تھی کہ میں انہیں قابل قبول کیوں نہیں۔ میرا غصہ نا جائز تو نہیں تھا۔

میرا خیال تھا کہ میرا رشتہ فوراً ہی وہ لوگ خوشی خوشی دے جائیں گے۔ کیا کمی تھی مجھ میں۔ فوراً ہی راضی ہو جائیں گے اور چٹ منگنی پٹ بیاہ جیسا معاملہ ہو گا۔ شاید میں اپنے آپ کو کچھ زیادہ ہی اہمیت دے رہا ہوں گا مگر ایسا بھی نہیں ہونا چاہئے تھا کہ جیسے میری کوئی اہمیت ہی نہیں ہے۔ حالات و واقعات پر میری کوئی گرفت تھی نہ ہی کوئی اختیار۔ بڑے میاں کا اپنا دباؤ تھا۔ میری بہنوں نے بتایا کہ ساجدہ کی امی کا رویہ بڑا دوستانہ ہے مگر ساجدہ کے ابو کے رویے نے کافی مایوس کیا تھا۔

ہفتے بھر کے انتظار کے بعد میری بہن نے ساجدہ کی امی سے فون پر بات کی تو انہوں نے بتایا کہ ابھی تک وہ لوگ کچھ فیصلہ نہیں کر پائے ہیں اور ساجدہ کے لئے میرے بارے میں تحقیقات کر رہے ہیں، معلومات جمع کر رہے ہیں اور اتنا تو حق ہے نہ بہنی۔ ہمیں انہوں نے ہنستے ہوئے کہا۔

مجھے غصہ آیا۔ تحقیقات کرنا تو ان کی ذمہ داری تھی اور ان کا حق بھی۔ کوئی اپنی بیٹی کی شادی بغیر سوچے سمجھے اور تحقیقات کے کیسے کر سکتا ہے۔ مگر میرا مسئلہ یہ تھا کہ میں نے سوچا بھی نہیں تھا کہ کوئی مجھے رد کر سکتا ہے، کچھ اس قسم کا پوز ضرور تھا میں۔ اور کچھ ایسی انا بھی میری۔ صحیح یا غلط میں ایسا ہی تھا۔

شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ میں کم عمری میں ہی بے پناہ کامیابیاں حاصل کرتا ہوا اپنے ابا جان کے چھوڑنے سے کاروبار کو بہت تیزی سے اوپر لے گیا تھا۔ بے شمار خاندانوں کے لوگ اپنی بیٹیوں کی شادی مجھ سے کرنا چاہتے تھے۔ دفتر میں بھی اور دفتر کے باہر بھی۔ کتنے والدین نے اپنی اس خواہش کا اظہار میرے ابا اور اماں جان سے کیا تھا۔ ایسا بھی ہوا تھا کہ کئی قبول صورت لڑکیاں خود ہی راستے میں آ گئیں، اپنی پسندیدگی کا اظہار بھی کیا مگر سچی بات یہ ہے کہ کوئی بھی اچھی نہیں لگی، کوئی بھی کلک نہیں ہوئی اور اب جب یہ کلک ہوئی تو بڑے میاں نے مسائل کھڑے کر دیئے تھے۔

زندگی میں پہلی دفعہ میں پریشان ہوا، زندگی میں پہلی دفعہ ہوا تو ہی مجھے برا لگا

> تھکا ہوا تو میں بھی تھا مگر ایک بات ہوئی تھی جس نے میری نیند اڑا دی۔ بار بار میرے دل پر کچوکے سے لگتے اور ذہن ماؤف ہوا جاتا تھا۔ کتنی کامیاب زندگی تھی میری۔ خوبصورت سگھڑ، امیر ماں باپ کی بیٹی جو میری بیوی بنی۔ میں خود ایک انتہائی کامیاب تاجر۔ کیا کمی تھی میری زندگی میں ایک بھرپور کامیاب زندگی گزاری تھی میں نے۔

اور وہ ساجدہ کے ابو تھے۔ سمجھتے کیا ہیں اپنے آپ کو! میرے دل میں کئی خدشوں نے جنم لیا میں ہر صورت اسے حاصل کرنا چاہتا تھا۔ مجھے لگتا تھا کہ ساجدہ کے بغیر میری زندگی مشکل ہو جائے گی، مجھے وہ اچھی لگی تھی اور مجھے اس سے ہی شادی کرنی تھی۔

ایک دن وہ میرے ابو سے ملنے اپنے آفس بھی چلے آئے۔ نہ جانے بزرگوں کے درمیان کیا بات چیت ہوئی گھنٹے بھر تک کہ دونوں کے بعد ان کے گھر سے رشتے کی قبولی کا پیغام آ گیا۔

ہم لوگوں کی خوشی اپنی جگہ طرفہ تھی میرے گھر والوں نے زور شور سے شادی کی تیاری شروع کر دی۔ مجھے حیرت اس بات پر تھی کہ بڑے میاں نے مجھ سے کوئی بات نہ کی اور نہ ہی مجھ سے ملے۔ اس میں بھی مجھے کچھ بے عزتی کا سا احساس ہوا، نہ جانے کیوں۔

پھر ہماری شادی ہو گئی۔ ساجدہ کو پہلی دن سے ہی دیوی بنا کر رکھا میں نے۔ اسے چاہا دل سے اور اسے حاصل کرنے کے بعد ایک دن کے لئے بھی اپنے سے جدا نہ کرنے کی قسمیں کھائیں۔ وہ تھی بھی ایسی۔

مجھے یاد ہے کہ شادی کے ساتویں آٹھویں دن میں ساجدہ کے ساتھ اس کے گھر میں گیا تھا۔ رات گئے تک باتیں ہوتی رہیں۔ اس کی بہن سے، اس کے بھائی سے، اس کے ماں باپ سے، وقت تیزی سے اڑتا چلا گیا تھا۔ شادی کے فوراً بعد اس قسم کی ملاقاتوں، دعوتوں کا اہتمام ہوتا ہے، نئے رشتے بنتے ہیں کہ ان کی بنیادیں رکھی جا رہی ہوتی ہیں۔ نئی امیدیں ہوتی ہیں، نئے چراغ جلتے ہیں، ایک طرح کا لطیف احساس ہوتا ہے۔

شاید رات کے گیارہ بجے تھے جب ہم اٹھنے لگے تو چلتے چلتے ساجدہ کے ابو نے کہا تھا کہ آج رک جاؤ بیٹی۔ دونوں ہی رک جاؤ کل چلے جانا۔ بڑی مشکل سے عادت ہو گی تمہارے بنا رہنے کی۔ مجھے ان کا دھندلا دھندلا سا مہربان چہرہ یاد ہے اور یہ بھی یاد ہے کہ میں نے کیا سوچا اور کیا کیا تھا۔

ساجدہ نے میری طرف دیکھا اور اس وقت تو جیسے میرے اندر آگ لگ گئی۔ نہ جانے کیوں؟ اور اس سے پہلے کہ کوئی اور بات ہوتی میں نے فوراً ہی کہہ دیا کہ نہیں ہم دونوں کو ابھی گھر جانا ہے۔ مجھے اب احساس ہوتا ہے کہ بہت سخت اور خشک رویہ تھا میرا۔ میں نے کسی کا کوئی بھی لحاظ نہیں کیا اور ہم گھر چلے آئے۔ پھر کبھی بھی ایسا نہیں ہوا کہ بڑے میاں نے ہمیں رات کو روکنے کی کوشش کی ہو۔

ہمارے بچے ہوئے، دو بیٹے ایک بیٹی۔ وقت گزرتا گیا، سب بڑے ہوتے گئے، میرے ابو کا انتقال ہو گیا، ساجدہ کے ابو بھی دنیا سے چلے گئے لیکن جتنے سالوں بھی وہ زندہ رہے مجھے ان کی آنکھوں میں ساجدہ کی محبت کی شمع جلتی نظر آتی رہی۔ شاید کوئی دن ایسا نہیں ہوتا ہو گا جب وہ فون پر اس سے بات نہیں کرتے ہوں گے۔ ایک خاص قسم کا رشتہ تھا باپ بیٹی کے درمیان۔ ایسا ہی ہوتا ہے ہمارے سماج میں۔ لگتا ہے کہ بیٹیاں ماؤں سے قریب ہوتی ہیں۔ ان سے وہ ہر طرح کی بات کر لیتی ہیں۔ ایک طرح سے دوست، رازدار ہوتی ہیں ان کی۔ مگر بیٹیوں کا اپنے باپوں سے بھی ایک رشتہ ہوتا ہے بہت مختلف بالکل الگ۔ شاید انہیں الفاظ میں بیان کرنا ممکن نہ ہو۔ اسے صرف محسوس کیا جا سکتا ہے جیسے ساجدہ اور ساجدہ کے ابو کے درمیان تھا۔

ستائیس سالوں کے بعد میری بیٹی کی شادی ہوئی وہ رخصت ہوئی اور آج شادی کے آٹھویں دن ہمارے گھر آئی تھی۔ میری بیٹی میرے اور ساجدہ کی محبت کی پہلی نشانی، خاص طور پر مجھ سے ملنے آئی تھی۔ چار گھنٹے کے گپ شپ کے بعد جب وہ جانے لگی تو بے اختیار میں کہہ دیتا۔ بیٹی آج کی رات ٹھہر جاؤ کل چلی جانا۔ میں خود چھوڑ دوں گا تمہیں۔

''مگر بابا مجھے جانا ہو گا''۔ اس نے راحیل کی طرف دیکھتے ہوئے آہستہ سے کہا تھا۔

ستائیس سال ایک سیکنڈ میں میرے سامنے سے گزر گئے۔ ساجدہ کا وہ پرامید چہرہ اس کے والد کے محبت بھرے چہرے پر خواہش کی چادر اور میرا رکھائی سے منع کر دینا۔ ساجدہ کی بے بسی اور ساجدہ کے ابا کی خاموشی میرے سینے میں خنجر کی طرح اندر تک گھستی چلی گئی۔ یہ تو میں نے سوچا بھی نہیں تھا۔ بجلی کی رفتار سے تیز جھماکوں کے ساتھ وہ تصویر میرے ذہن میں گرجتی گونجتی رہی۔ آج وہ میرے سامنے بستر پر بے سدھ سوئی ہوئی تھی۔ جتنی ہارنی مگر چین سے اور میں بے چین تھا اور مجھ میں ہمت نہیں تھی کہ ستائیس سال پرانی غلطی کی معافی مانگ سکوں۔

رنگا رنگ تقریبات کا احوال

کراچی ادبی میلہ آکسفورڈ کی فقید المثال کامیابی

شہر قائد میں ساتویں کراچی ادبی میلے کے دوسرے روز 33 سیشنز ہوئے اور 7 کتابوں کی رونمائی ہوئی۔ ادبی میلے میں پاکستان، بھارت، امریکہ، برطانیہ، جرمنی، فرانس، بنگلہ دیش اور اٹلی سمیت دیگر ممالک کے ادیب و شعرا اور دانشوروں نے شرکت کی۔ ادبی میلے میں مباحثے، پینل ڈسکشنز، اردو اور انگریزی مشاعرے، داستان گوئی، کتابوں کی رونمائی، رقاصہ آرٹ، پوسٹرز کی نمائش، موسیقی، رقص، ادبی ایوارڈز اور فنی لیبارٹری مزاح کے علاوہ بچوں کے لئے آرٹ سیکشن میں شرکا کا ہجوم رہا۔ دوسرے روز میلے میں مولانا رومی کی شاعری سے دن کا آغاز ہوا۔ اس سیشن میں فہمیدہ ریاض، امر سندھو اور ہارون میاں نے مولانا روم کی شاعری پر سیر حاصل بحث کی۔ شرمین عبید چنائے کے حوالے سے ایک سیشن دی آسکر لیڈی کے عنوان سے ہوا جس میں عمیر عزیز سید اور شرمین نے حاضرین کے سوالات کے جوابات دیئے۔ شرمین نے خیال ظاہر کیا کہ ہم آئندہ بھی ادب، ثقافت اور علم کے ذریعے دنیا بھر میں اپنا سافٹ امیج اجاگر کر سکتے ہیں جس طرح ہماری چند فلموں نے ایسا کام کر دکھایا ہے۔ پاکستانی سینما اسٹرائکس بیک کے عنوان سے سیشن میں نمرہ بچہ، مینڈ گورو، ثانیہ سعید اور شہناز رفیق نے گفتگو کی۔ اصغر ندیم سید اور مستنصر حسین تارڑ نے سفر اور کوہ نوردی کے موضوع پر گفتگو کی۔ مزاح نگار شاعر انور مسعود کے ساتھ ایک شام کا انعقاد کیا گیا۔ سنگر ایٹ بہتر دوا کے موضوع پر کامیڈین سعد ہارون اور نجے راج اور ڈاکٹر کے درمیان دلچسپ لطائف کا تبادلہ دیکھنے کو ملا۔ فرنیسک 3 روزہ اس ادبی میلے کی بازگشت پورا ماہ گزرنے کے بعد بھی سنائی دے رہی ہے۔

ویمن آن ویلز، آمد و رفت کی آسانی کا منصوبہ

صوبہ پنجاب کی حکومت نے گذشتہ برس نومبر میں Women on wheels کے نام سے اس منصوبے کا آغاز کیا تھا جس میں خواتین نے دلچسپی ظاہر کی تھی۔ منصوبے کا مقصد خواتین کی سفری سہولتوں میں آسانی پیدا کرنا تھا تاکہ وہ تعلیم یا ملازمت آسانی سے جاری رکھ سکیں اور معاشی خود مختاری کی منزل پا سکیں۔ پہلے مرحلے میں لاہور کی 150 خواتین برائے فنڈ میں واقع ذرائع نگ اسکول میں موٹر سائیکل چلانا سیکھ رہی ہیں۔ منصوبے کے نگران سلمان صوفی نے بتایا کہ ہم نے نومبر میں فیس بک پیج پر یہ پوسٹ لگائی کہ جو خواتین موٹر سائیکل چلانے میں دلچسپی رکھتی ہوں اس کی باقاعدہ تربیت حاصل کرنے کے لئے رابطہ کریں۔ چند ہی دنوں میں چھ سو خواتین نے ان سے رابطہ کر لیا۔ ان خواتین کو ان کے خرچ پر اسکوٹرز فراہم کئے جا رہے ہیں۔ گذشتہ ماہ مال روڈ پر خواتین نے موٹر سائیکل ریلی نکالی، دراصل یہ پہلے مرحلے میں تربیت مکمل کر لینے والی خواتین کا جشن تھا۔ ازیر اعلیٰ پنجاب شہباز شریف کی ہدایت پر ان طالبات اور خواتین کو گلابی رنگ کی اسکوٹیز فراہم کی گئیں اور اس کا آغاز خواتین کے عالمی دن سے ہوا۔ شہری حلقوں نے کراچی میں بھی ایسے منصوبوں کی ضرورت کا اظہار کیا ہے۔ کراچی میٹروپولیٹن شہر ہے۔ خواتین کے ساتھ بسوں میں مرد مسافر اور کنڈیکٹر جو سلوک کرتے ہیں اس کا اظہار الفاظ میں نہیں کیا جا سکتا۔ تاہم اس ضمن میں خاندان کی طرف سے اجازت اور سہولت مہیا ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ بہر حال اب ایک پوری نسل کی طرز فکر اور زندگی گزارنے کا انداز پچھلے 20 برسوں سے مختلف ہوتا جا رہا ہے۔

خالص فوڈ مارکیٹ نامیاتی اشیاء کا خوبصورت ڈسپلے

خالص فوڈ مارکیٹ کے پلیٹ فارم سے ہر ماہ دو ماہ بعد پورے پنجاب میں مختلف جگہوں پر نامیاتی اشیاء کی نمائش کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ گذشتہ ہفتے رائل پام لاہور میں کھانے پکانے، سبزیوں، پالتو جانوروں مثلاً مرغی، بٹیر اور تیتروں کے ساتھ ساتھ بیکنگ سے متعلق اشیاء کے اسٹالز لگائے گئے۔ لاہور کے طبقہ اعلیٰ کے ساتھ ساتھ اب متوسط طبقے کی خواتین میں بھی نامیاتی غذاؤں اور صحت بخش طرز زندگی کا شعور بڑھنے لگا ہے۔ یہی وجہ تھی کہ خالص فوڈ مارکیٹ میں گھریلو سطح کے تاجروں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس بار ہاتھوں کے ہنرکاری کے جوہر کلنڈیوں تیار کئے جانے والے کپڑے کی شکل میں بھی دکھائی دیئے۔

Karachi Eat دوسرا رنگا رنگ فوڈ میلہ

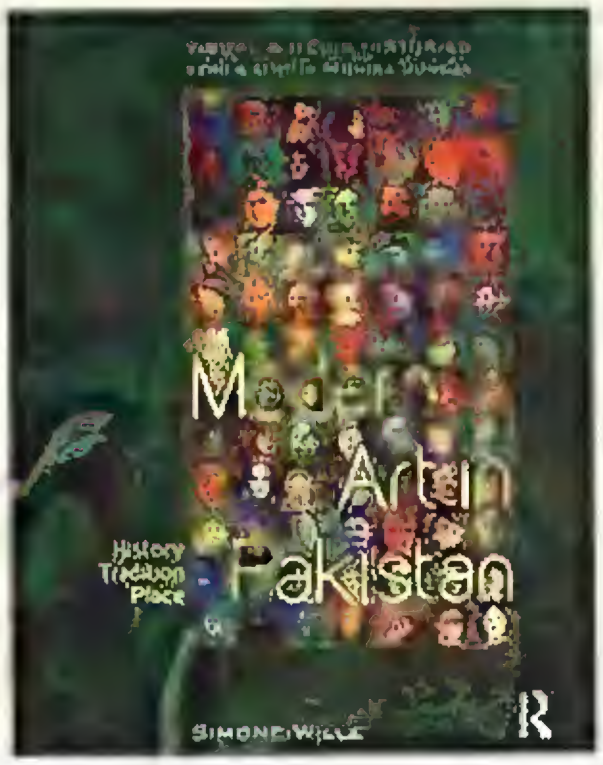
کراچی میں لا اینڈ آرڈر کی صورتحال جوں ہی بہتر ہوتی ہے، امن اور خوشی کے متلاشی چہروں پر مسکان لانے کے بہانے ڈھونڈ لیتے ہیں اور اچھا ہی کرتے ہیں کہ ہر سال Karachi Eat والے فریئر ہال کے مقابل شاندار فوڈ میلہ منعقد کرتے ہیں جس میں خالصتاً پاکستانی دستکاروں، کھانوں، نئے فوڈ چینز کو عوامی سطح پر متعارف ہونے اور کاروبار کو وسعت دینے کا موقع ملتا ہے۔ امسال بھی یہاں شاندار مقابلوں کا انعقاد ہوا۔ ٹک اور رکشہ کی مخصوص پاکستانی ثقافت دیسی اور بدیسی کھانوں کے اسٹالز اور بچوں و بڑوں کی دلچسپی کا سامان موجود تھا۔ داخلہ ٹکٹ 250 روپے پر بھی خواتین نے کم ہی اعتراض کیا۔ انتظامیہ نے اسے روایتی مینا بازار سے بھی تشبیہ دی۔ بہار آتے ہی ایک جانب باغ میں گل داؤدی کی نمائش اور دوسری جانب یہ رنگا رنگ فوڈ میلہ اہل کراچی کو مدتوں یاد رہے گا۔

READING Section

ڈال کا دسترخوان

ریویوز

BOOKS



Modern Art in Pakistan History, Tradition, Place

مصنف: سائمن ویلے

صفحات: 144

ناشر: روٹ لیج، بھارت

ہماری پاکستانی مصوری کی جڑیں غیر منقسم ہندوستان اور جنوبی ایشیائی ثقافت سے وابستہ ہیں۔ بھارت کی ادیبہ سائمن نے عہد مغلیہ میں مسلمان مصوروں اور خطاطی سے متعلق روایات کے تذکرے میں جن پاکستانی مصوروں کی تخلیقات کو شامل کیا ہے ان میں مرحوم ظہور الاخلاق شامل ہیں۔ پاکستان میں ماڈرن مصوری کے خالق شاکر علی سے لے کر ظہور الاخلاق تک کئی سو مصوروں کے فنون اور اسالیب کا تذکرہ جس گیرائی اور گہرائی سے سائمن نے کیا ہے وہ اپنی نوعیت کی دستاویزی حیثیت رکھتا ہے۔ اس تصنیف میں لاہور کے متعدد تاریخ اور مصوری کے اساتذہ کی زرا شاں کی گئی ہیں۔ انہی کی تحقیقی کاوشوں سے ہمیں پاکستانی ثقافت اور مصوری کی تحریکوں کو سمجھنے میں مدد ملی۔ پاکستانی مصوری پر مغربی تحریکوں کے اثرات کا جائزہ بھی جامع انداز میں کیا گیا ہے۔ اس کتاب کے ساتھ ساتھ ہمیں فخر کرنا چاہئے کہ مغربی بالیوڈ کراچی کا ہمارے مصوروں کے بارے میں نادر نجی دستاویزات طباعت و اشاعت میں گہری دلچسپی لے رہے ہیں، علاوہ ازیں نیشنل کالج آف آرٹس اور پنجاب یونیورسٹی کے شعبہ مصوری کے اساتذہ اور طلبہ کی مہیا کردہ معلومات بھی اس تصنیف کے لئے اہمیت رکھتی ہیں۔ کتاب پڑھنے اور اسالیب کے فنون سے واقفیت حاصل کرنے کا خوبصورت تجربہ ہو سکتا ہے۔

ناراض

کاسٹ: فیصل قریشی، سارہ خان، فہد احمد، عزہ ابراہیم اور جویریہ عباسی

پیشکش: اے آر وائے ڈیجیٹل

ڈرامہ سیریلز اور خاص کر دو پس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان کے موضوعات خاصے روایتی ہوتے ہیں۔ وہی ساس بہو کے جھگڑے یا پھر اوپر تلے کے بچوں کی آپس کی غلط فہمیاں اور رنجشیں لیکن اس سیریل میں مہلک بیماری کے بعد کسی خاندان میں جیسے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں ان کا حوالہ دیا گیا ہے۔ محسن علی ڈرامے کے خالق ہیں اور یہ وہی ہستی ہیں جنہوں نے پاکستانی فلم رانگ نمبر کا اسکرپٹ لکھا تھا۔ نجف جگرامی کی ہدایات میں سارہ خان اور فیصل قریشی سے بھرپور اداکاری متوقع تھی لہٰذا ناظرین نے ان سیریل کو خصوصی دلچسپی سے دیکھا اور اب تک ہزاروں شائقین اسے انٹرنیٹ پر بھی دیکھ چکے ہیں۔ دلوں کو چھو لینے والی اس کہانی میں جویریہ عباسی نے بھی باکمال اداکاری کی ہے۔ یہ سیریل ہر پیر کی رات 8 بجے اے آر وائے ڈیجیٹل پر دیکھی جا سکتی ہے۔

Batman Vs Superman Dawn of Justice

کاسٹ: ہنری کیول، ایمی ایڈمز، ڈائنے لین، مارگن فریمن، جین ایسلک

ڈائریکٹر: زیک سنیڈر

بچوں کی تخیلاتی دنیا میں تحریک کا جذبہ بیدار رکھنے والے دو مادرائی مگر تصوراتی کردار بیٹ مین اور سپر مین کا خواہ وجود نہ ہو لیکن سینما کی اسکرین پر اب ان دونوں کو ایک دوسرے کے مقابل پیش کیا جائے تو یہ انوکھا تجربہ ہوگا۔ غرضیکہ فرینک ملر کی کامک بک کے یہ کردار آپ نے یا آپ کے بچوں نے The Dark Knight Returns میں پڑھے ہوں گے۔ سپر مین نے بھی اپنے ہر انتقاب اور ظلموں کے انتقام پر "میں لوٹ کے آؤں گا" کہا تھا تو بچوں آپ خوش ہو جائیے کہ جہاں بیٹ مین کی بدتمیزیاں ناقابل برداشت ہوں گی سپر مین اسے سبق سکھانے آئے گا اور اس کا ہاتھ ہر برائی کی شہ رگ پر ہوگا۔ فلم کی سینماٹوگرافی نہایت عمدہ ہے۔ وارنر برادرز کا یہ شاہکار کامک بکس سے اٹھ کر سلور اسکرین پر جادو جگانے آ رہا ہے۔ اس فلم کی تشہیر کی میں جہاں ایڈیشن تکنیک کا عمل دخل ہے وہیں افریقہ، ساؤتھ ہیسٹنگ اور گرد و نواح کے علاقے شامل ہیں۔ یہ معرکۃ الآرا فلم دنیا بھر میں مارچ 2016ء میں ریلیز کی جا رہی ہے۔

Movies

آگہی کے نشاں

مترجم و مرتب: ڈاکٹر شیر شاہ سید

صفحات: 138

قیمت: 600/روپے

ملنے کا پتہ: شہرزاد B-155، بلاک-5 گلشن اقبال کراچی

پاکستان کے نامور گائناکولوجسٹ، انسانی حقوق کے سرگرم کارکن اور ڈرامہ اور ادب و سماجیات کے علاوہ بچوں کے ادیب کی حیثیت سے ڈاکٹر شیر شاہ سید کو کون نہیں جانتا۔ ان کا کہنا ہے "اگر مجھے الہ دین کا چراغ مل جائے یا میرا واسطہ بوتل کے جن یا کسی پری سے پڑ جائے یا کسی پہنچے ہوئے درویش ہی سے ملاقات ہو جائے اور وہ میری کوئی خواہش پوری کرنے پر بھی تیار ہوں، تو میں ایک ہی خواہش کروں گا کہ کسی طرح کوئی ایسا طریقہ نکل آئے کہ پاکستان کے تمام بچے ساری دنیا کے کم از کم 25 فیصد تو عجائب گھروں کی سیر کر لیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ جب بھی کسی میوزیم جاتے ہیں تو یہی ایک خواہش دل میں ابھرتی ہے۔ اسی خیال سے انہوں نے بچوں اور بڑوں کے لئے عجائب گھروں کی سیر کا اہتمام کر دیا ہے۔ اس تصنیف میں دنیا کے 110 عجائب گھروں کا تعارف اور تفصیلات یکجا کر دی گئی ہیں۔ دنیا میں کئی ایسی جگہیں ہیں جہاں تاریخ کے موجود اور دریافت شدہ نشانات کو منانے کی منظم کوشش کی جا رہی ہے۔ ان میں عراق اور شام کے قدیم ورثے شامل ہیں۔ مصنف نے قابل داد تحریر پیش کی ہے جسے پڑھا اور محفوظ کیا جانا چاہئے۔

ہماری بٹیا

کاسٹ: فرحان قریشی، فاطمہ آفندی، عدنان شاہ نیپو، محسن گیلانی، سائرہ جبیں

ہدایت کار: اسد ارباب زندگی

بیٹیاں اللہ تبارک تعالیٰ کی خاص رحمت ہوا کرتی ہیں۔ انسان دوست معاشرہ میں اولاد کی پرورش بالخصوص کی جاتی ہے اور انہیں زندگی کے ادب آداب سکھاتے اور تربیت کرتے وقت اخلاقی سلوک روا رکھا جاتا۔ مگر نوید تو آموز ڈراما رنگا رنگی جاتی تھیں مگر ہماری بٹیا کا اسکرین پلے اور مکالمے دیکھ کر اس رائے کو بدلنا لازم ہو گیا ہے۔ اداکاروں کی آپس میں بالکل جیسے کیمسٹری کہا جاتا ہے، ہماری بٹیا کا خاص جوہر ہے۔ ڈرامے کی کاسٹ میں چند نئے نام بھی نظر آتے ہیں لیکن ہدایت کار احسن عباس نے ان سے بہتر پرفارمنس حاصل کی ہے۔ اس سیریل کو آپ چیرت تھیٹر تک ہر روز شام آٹھ بجے اسد ارباب زندگی سے دیکھ سکتے ہیں۔

Kung Fu Panda 3

کاسٹ: جیک بلیک، انجلینا جولی، گلین برجر

ڈائریکٹر: جونتھن اسپنسر، رچارڈ ہونی

پانڈا اب بچوں کے لئے دلچسپی کا مرکز بنتے جا رہا ہے۔ اس فلم میں PO کا کشدہ پانڈا اپاچک نمودار ہوگا اور پھر یہ دونوں مل کر تیزی کے نئے منظر پر آئیں گے۔ ان دونوں کو یہاں جس سپر نیچرل ولین سے مقابلہ پڑے گا۔ وہ چین کے کنگ فو ماسٹرز کا تربیت یافتہ ہوگا۔ PO چاہتا ہے کہ وہ بھی اپنی ماورائی صلاحیتوں اور پوشیدہ قوتوں کو استعمال میں لا کر مخفی قوت کو زیر کر لے۔ کنگ فو ماسٹرز کے اس کھیل میں وہ کیسے تربیت حاصل کرتا ہے؟ اسے چین میں رہنے کے دوران کیسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟ یہ سب کچھ بہت حیرت انگیز حالات پر مبنی ہے۔ لہٰذا ایکشن کو پسند کرنے والے فلم بینوں کے لئے یہ فلم تجسس سے بھرپور ہے اور کیمرہ ورک اس قدر عمدہ ہے کہ آپ آنکھیں جھپکے بنا پانڈا کی مہم کو دیکھ سکیں گے۔

ستاروں کی محفل

سلیم شیخ
حوت
15 مارچ

برج حمل
21 اپریل 2025 تا 21 اپریل

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ